Manual de manejo de emociones



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

unicef
para cada infancia

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Fernando Carrera Castro
Representante de UNICEF en México

Maki Kato
Representante Adjunta de UNICEF México

Astrid Hollander
Jefa de Educación de UNICEF México

Janina Cuevas Zúñiga
Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Yuriria Trejo Tinoco
Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Secretaría de Educación Pública

Leticia Ramírez Amaya
Secretaria de Educación Pública

Martha Velda Hernández Moreno
Subsecretaria de Educación Básica

Juan José Sandoval Rodríguez
Director Académico de la Subsecretaría de Educación Básica

Manual manejo de emociones
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Edición 2024
Av. Paseo de la Reforma 645. Lomas de Chapultepec, V Sección, Alcaldía Miguel Hidalgo. CP 11000, Ciudad de México, México

Este documento está basado en las 12 habilidades del Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF (Global Framework on Transferable Skills) el cual está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible ODS4 "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos". Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines educativos; siempre y cuando, su contenido no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas al área de Comunicación: comunicacion.mexico@unicef.org

Coordinación técnica
Janina Cuevas Zúñiga
Yuriria Trejo Tinoco

Desarrollo de contenidos
Emiliana Rodríguez Morales

Colaboración en el desarrollo de contenidos
Mateo Barkovich
Alexandra Carreño Alvarado
Melisa Chávez Guerrero
Luz Aída Lozano Campos
Karla Sosa Acuña
Amanda Zamora Sánchez

Comité Editorial, UNICEF
Alejandra Castillo

Fotografía de portada
©UNICEF México / Frida Hartz

Diseño gráfico
Rosa Nogueda Carrasco

Revisión de contenidos, SEP
Alfonso Hernández Olvera
Juan José Sandoval Rodríguez

Revisión técnica y de contenidos, UNICEF
Janina Cuevas Zúñiga
Yuriria Trejo Tinoco
Aurore Brossault
Marina Giangiacomo

Introducción

Estimadas maestras y estimados maestros:

Ponemos a su alcance el presente manual que busca fortalecer su trabajo en el acompañamiento de las y los estudiantes para el desarrollo de su máximo potencial en las habilidades socioemocionales.

El manual se basa en las 12 habilidades del Marco global de habilidades transferibles del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), las cuales están organizadas en cuatro dimensiones: cognitiva, instrumental, individual y social. La dimensión cognitiva incluye habilidades para el aprendizaje como creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas. La dimensión instrumental incluye habilidades como cooperación, negociación y toma de decisiones. La dimensión individual incluye habilidades personales como manejo de emociones, resiliencia y comunicación. Finalmente, la dimensión social incluye habilidades para la ciudadanía activa como respeto por la diversidad, empatía y participación (UNICEF, 2022).

Asimismo, está alineado al Plan y los programas de estudio de la SEP, especialmente en lo que corresponde al proceso de desarrollo de aprendizaje en el Campo Formativo: De lo humano y lo Comunitario, en su disciplina Educación socioemocional, como parte de la organización de la jornada escolar para la educación secundaria. En dicho campo formativo se establece que su objeto de aprendizaje son experiencias cognitivas, motrices, socioafectivas y creativas que permitan a niñas, niños y adolescentes favorecer progresivamente la construcción de su identidad, el sentido de pertenencia a diversos grupos, la conciencia de interdependencia, la conexión emocional, y el compromiso ético para la satisfacción de necesidades humanas (SEP, 2022, p. 134).

Además de que entre los contenidos que se priorizan en este campo formativo, destaca la comprensión consciente de la vida emocional y afectiva propia de los estudiantes en su relación con otras y otros.

Antes de impartir las actividades de este manual, les recomendamos que revisen todo el documento para que puedan asimilar su contenido y hagan algunos de los ejercicios de manera personal, ya que no hay mejor forma de enseñar las habilidades que mediante la práctica.

¡Bienvenidas y bienvenidos al Manual de manejo de emociones!

Fundamentos del manejo de emociones

El manejo de emociones es la capacidad de reconocer y regular las emociones propias, para promover el bienestar personal y social, el aprendizaje y el logro de metas.

Cuando se hace referencia a esta habilidad suelen usarse distintos términos tales como inteligencia emocional, regulación emocional o autorregulación. Aunque se utilicen conceptos distintos, las personas expertas en el tema coinciden en que dicha habilidad es fundamental para la vida pues permite a las personas responder con libertad y autonomía ante las diversas situaciones y retos que enfrentan día con día.

Antes de ahondar en los componentes del manejo de las emociones, vale la pena hablar un poco acerca de las emociones en general. Las emociones son un elemento central de la experiencia humana. Son procesos que influyen en cómo percibimos el presente e inciden en el modo en que recordamos eventos pasados. Por ejemplo, una tarde en la playa viendo un hermoso atardecer puede ser una experiencia radicalmente distinta si la experimento con enojo a raíz de una discusión que tuve con la persona que me acompaña, si está entintada de tristeza al ser el último atardecer que veo en compañía de esa persona; o bien, si lo que siento es calma y alegría porque es un momento especial con alguien que aprecio. La situación externa es la misma, pero las emociones colorean la forma de vivirla, la manera de recordarla y las decisiones y acciones que se realizan en ese momento.

Pero ¿qué son las emociones? El investigador James Gross (2020), señala algunos elementos que las caracterizan:

1. Las emociones son **procesos** que se detonan como respuestas ante factores que evaluamos como *relevantes o significativos* para nuestra vida y nuestras metas. Los factores que desencadenan emociones pueden ser externos, como sonidos, aromas o situaciones percibidas como amenazantes; o factores internos, como recuerdos, ideas y sensación de hambre.

2. Las emociones son procesos multifacéticos, tienen un aspecto biológico ligado a los cambios corporales que desencadena el sistema nervioso autónomo como podrían ser la sudoración o la dilatación de las pupilas ante una situación alarmante; también tienen un aspecto cognitivo vinculado a lo que pensamos acerca de esa situación y al significado que le damos y, finalmente, un aspecto conductual relacionado con las decisiones que tomamos y la manera en que respondemos a una situación emotiva. En resumen, las emociones se expresan en nuestro cuerpo, mente y conducta.

Algunas emociones como la alegría o la calma generan sensaciones agradables en el cuerpo, mientras que otras, como la ansiedad o el miedo, pueden ser desagradables. Sin embargo, independientemente de si las disfrutamos, todas las emociones son cruciales para la supervivencia, nos permiten enfocar nuestra atención y capacidad de procesar información, y dirigen nuestras decisiones y comportamiento para evitar amenazas y mantenernos a salvo (Smith y Kosslyn, 2008). Por ejemplo, el miedo, aunque es una emoción que puede ser desagradable, nos alerta cuando corremos peligro y nos motiva a movernos con cautela o a responder inmediatamente ante la amenaza. Por ello, no consideramos que haya emociones buenas o malas. Todas tienen una función adaptativa.

Sin embargo, cuando no somos conscientes de nuestras emociones y no sabemos manejarlas, pueden obstaculizar nuestro bienestar, aprendizaje y logro de metas. Un ejemplo es cuando un estudiante siente miedo de hablar en público: la emoción lo paraliza y le impide demostrar sus conocimientos. En este caso, cuando la emoción lo abruma o sobrepasa, se dice que está en el periodo refractario de la emoción, o que ha ocurrido un “secuestro emocional” (Goleman, 1996). Este estado se caracteriza por una respuesta emocional avasallante o con un nivel de activación muy alto y suele llevar a conductas impulsivas que pueden ser inadecuadas o desproporcionadas.

Un área del cerebro que se hiperactiva durante el periodo refractario es la **amígdala**, la cual influye en cómo percibimos y recordamos eventos emotivos, nos motiva a atacar, paralizarnos o huir de la situación (Feldman Barret *et al.*, 2007). El área del cerebro que nos ayuda a regular las emociones es la corteza prefrontal. Esta área del cerebro no madura por completo hasta después de los 20 años. Por lo tanto, en la adolescencia aún está en proceso de madurar, y es natural las y los estudiantes se comporten de maneras impulsivas o se les dificulte manejar sus emociones.

El manejo de emociones consiste en tomar consciencia de ellas y en aprender a aplicar herramientas para regularlas y responder de manera adecuada al contexto. Esto puede implicar el uso de técnicas para reducir la reacción emocional a un evento, por ejemplo, usar una técnica de atención a la respiración para disminuir la intensidad del miedo y calmarse para hablar en público; o bien, puede implicar generar o incrementar una emoción, como podría ser alegrarse ante el logro de una compañera para potenciar la empatía y la conexión con ella (Gross, 2002).

En este sentido, el manejo de emociones no implica reprimirlas, eliminarlas o ignorarlas, sino reconocerlas, aceptarlas como parte de nuestra vida y aprender estrategias para modificar la intensidad de las emociones que tenemos, modular su duración y frecuencia, así como transformar la manera en que las experimentamos y expresamos para promover el bienestar, el aprendizaje y la toma de decisiones.

El primer paso para aprender a manejar las emociones es desarrollar la conciencia emocional, es decir, la capacidad para reconocer nuestras propias emociones mientras las estamos experimentando. Suena sencillo, pero es una tarea compleja (Ekman, 2003) que conlleva procesos tales como:

1. **Observarnos con atención:** saber qué tipo de situaciones suelen provocarnos ciertas emociones, es decir, cuáles son sus "detonadores"; por ejemplo, ponerse triste cuando se escucha la canción favorita de una persona muy querida que ya no vemos.

2. **Identificar nuestro estado emocional:** notar las sensaciones corporales, pensamientos y conductas habituales que acompañan a distintas emociones; por ejemplo, al acudir a un laboratorio a tomarse muestras de sangre para unos estudios y darse cuenta de los mareos y sudoración en las manos que provoca el solo hecho de entrar a la sala de toma de muestras, además de la tensión de músculos que nos ocurre al tener pensamientos obsesivos sobre lo desagradable de la sangre o sobre lo que nos pasaría si hay un desmayo.

3. **Incrementar nuestro lenguaje emocional:** implica contar con el vocabulario adecuado para nombrarlas. Poder darle un nombre a una emoción lo cambia todo, deja de ser algo difuso y vago para convertirse en algo concreto que podemos entender y aprender a manejar.

Existen múltiples estrategias para manejar las emociones con base en la conciencia emocional. En este manual trabajaremos con aquellas que involucran el manejo de la atención para disminuir la intensidad de ciertas emociones, generar calma y claridad mental.

También se abordarán estrategias que nos permiten trabajar con las creencias y los pensamientos que acompañan a ciertas emociones. En particular, hay ciertas emociones que vienen acompañadas de creencias erróneas y que nos llevan a comportamientos disfuncionales (Ellis, 1984). Por ejemplo, el enojo puede venir acompañado de pensamientos exagerados como: "Nunca me escuchan" o "Siempre me ignoran"; la tristeza puede venir con pensamientos como: "No puedo hacerlo bien", "Nunca voy a ser feliz", entre otros. Estos pensamientos exagerados y sesgados se pueden identificar, analizar y reestructurar, para interpretar las situaciones que nos detonan esas emociones con mayor objetividad (Gross, 2002).

Finalmente, estudiaremos estrategias que implican modificar nuestros comportamientos frente a situaciones que disparan emociones y también realizar cierto tipo de actividades que nos ayuden a manejar las emociones en un momento determinado.

¿Por qué es importante desarrollar el manejo de emociones?

La evidencia científica señala que un adecuado manejo de las emociones favorece **el bienestar personal, el desempeño académico, el logro de metas y las relaciones interpersonales sanas, y es la base de la salud mental**[1] (Duckworth *et al.*, 2014; Gross, 2015; Hoffmann et al., 2020). También se ha observado que las y los estudiantes que desarrollan esta habilidad son **menos proclives a involucrarse en conductas de riesgo**, como el consumo de sustancias nocivas para la salud o prácticas sexuales sin protección (Wang, et al,2010; Houck, et al, 2018). Además, la investigación ha mostrado que la capacidad para regular las emociones no es algo con lo que nacemos, sino que es una habilidad que podemos aprender y fortalecer a través de la práctica cotidiana (Mischel, 2014).

Las emociones juegan un papel fundamental en el aprendizaje. Investigaciones han mostrado que emociones como la alegría, la curiosidad y la sorpresa, pueden facilitar el aprendizaje, ya que promueven la atención, la concentración, la motivación y la creatividad (Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2002). Por otro lado, si las y los estudiantes no saben cómo manejar emociones como el miedo, la tristeza y la ira, éstas pueden dificultar el aprendizaje al alterar su capacidad para concentrarse y para recordar la nueva información que ven en clases.

El bienestar emocional de las y los estudiantes permite centrar su energía en aprender en la escuela, en explorar actividades deportivas y artísticas que les interesen, en seguir construyendo su identidad, en plantearse un proyecto de vida y en tomar las decisiones que les ayuden a lograr los objetivos de dicho proyecto.

El manejo de emociones es particularmente urgente ya que, a raíz del confinamiento que se vivió a causa de la pandemia de COVID-19, las y los adolescentes en México reportaron síntomas de estrés, ansiedad y depresión, los cuales se agudizaron en quienes tenían comorbilidades.

Asimismo, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022) reveló que el 31% de adolescentes presentó un síntoma depresivo, como falta de concentración, sueño excesivo o tristeza, mientras que 7% presentó dos síntomas depresivos (Vázquez-Salas *et al.*, 2023). Un dato adicional que resulta también preocupante es que las adolescentes presentaron más síntomas de estrés, ansiedad y depresión que los varones durante el confinamiento (Gutiérrez Rayas et al., 2023).

1. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define salud mental como: "Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

¿Cómo trabajamos el manejo de emociones en este manual?

El objetivo de este manual es brindar los conocimientos y las herramientas necesarias para trabajar en el desarrollo del manejo de emociones con las y los estudiantes de secundaria y telesecundaria.
Para lograr este objetivo, vamos a trabajar con los siguientes cuatro temas principales, los cuales se encuentran plasmados en el temario y en las lecciones del manual:

1. **Características del manejo de emociones:** empezamos definiendo la habilidad y revisamos algunos beneficios de ponerla en práctica en nuestra vida.

2. **Conciencia emocional:** nos centramos en explorar qué son las emociones, sus componentes en el cuerpo, la mente y la conducta, cuál es el periodo refractario de una emoción y cómo operan en el cerebro. Además, abordamos estrategias para ampliar el lenguaje emocional.

3. **Estrategias para regular las emociones:** abordamos estrategias de regulación de la atención para ayudar a las y los estudiantes a calmarse, también usamos herramientas para identificar y trabajar con los pensamientos que acompañan a algunas emociones y con estrategias para modificar la conducta. Hemos elegido centrar las estrategias en el manejo del enojo, la tristeza y la ansiedad, ya que son emociones que comúnmente se presentan en adolescentes siendo un desafío importante durante esta etapa.

4. **Aplicar lo aprendido:** proponemos actividades que permitan a las y los estudiantes aplicar los conocimientos y estrategias de conciencia y regulación emocional que han aprendido a lo largo del manual.

2. De acuerdo con un metaanálisis realizado por Durlak, Weissberg, & Pachan, M. (2010), los programas de educación socioemocional que siguen el criterio SAFE, son más efectivos que aquellos que no lo siguen.

Los temas se abordarán explícitamente a través de las 10 lecciones que constituyen este manual, las cuales se han elaborado siguiendo el criterio SAFE[2] (acrónimo de las palabras en inglés: sequential, active, focused and explicit) (Durlak, Weissberg, & Pachan, 2010):

Secuencial	Si bien cada lección del manual es autocontenida, las lecciones siguen una secuencia lógica y gradual.
Activa	Las lecciones promueven el desarrollo de la habilidad para manejar las emociones, a través de actividades lúdicas y creativas, como juegos de roles, diálogo, creación de posters, entre otras. Por ello, su implementación requiere una aproximación pedagógica activa.
Focalizada	Cada lección de este manual se enfoca en abordar un objetivo particular y en la lección se definen los conceptos clave que se trabajan en ella.
Explícita	En todas las lecciones se busca explícitamente el desarrollo del manejo de emociones. Si bien esto se hace a través de diferentes disciplinas, buscamos siempre lograr el desarrollo de esta habilidad.

Es muy importante señalar que el enfoque del manual es el de brindar herramientas de educación socioemocional, no se pretende que se use para resolver problemas o hacer intervenciones de primeros auxilios psicológicos. Sin embargo, puede suceder que, durante la aplicación de las lecciones, las y los docentes identifiquen que algún o alguna estudiante requiere apoyo o acompañamiento psicológico profesional. Si es el caso, al final del manual, hemos incluido algunas "Referencias para apoyo psicológico profesional".

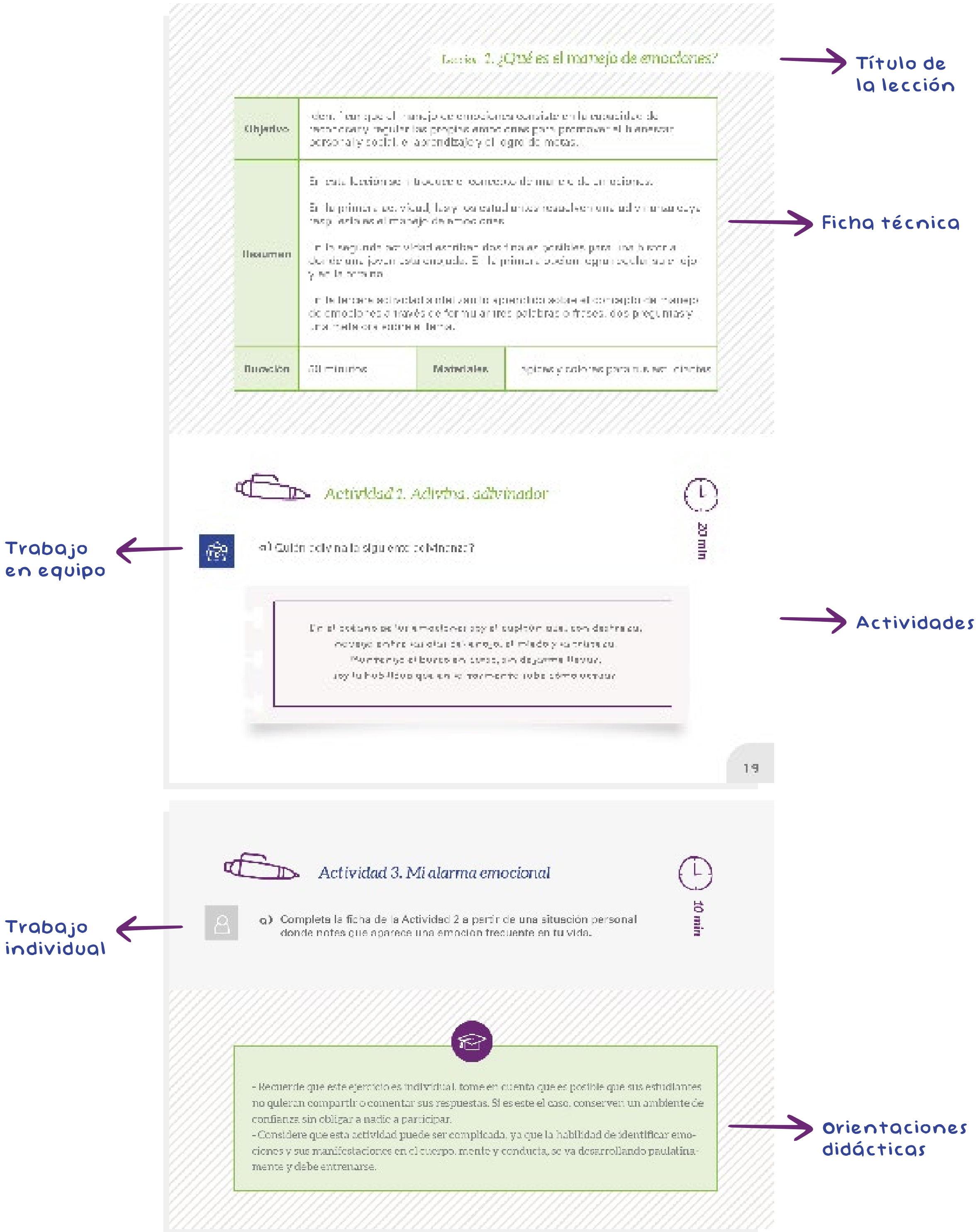
Temario

Los contenidos de este manual se organizan en cuatro unidades temáticas y en un total de 10 lecciones que se presentan a continuación:

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: Los estudiantes podrán
1. Característi-cas del manejo de emociones	**1. ¿Qué es el manejo de emociones?**	Identificar que el manejo de emociones consiste en la capacidad de reconocer y regular las propias emociones para promover el bienestar personal y social, el aprendizaje y el logro de metas.
	2. La importancia del manejo de emociones	Identificar beneficios del manejo de emociones y desventajas de no saber regularlas.
2. Conciencia emocional	**3. ¿Qué son las emociones?**	Identificar que las emociones son procesos que nos ayudan a sobrevivir y que detonan cambios en el cuerpo, en la mente y en la conducta.
	4. Nombrar para regular	Analizar las principales familias de emociones para ampliar el vocabulario emocional.
	5. Cuando las emociones nos secuestran	Identificar los efectos del periodo refractario en el cuerpo, la mente y la conducta.
	6. Emociones en el cerebro	Identificar cómo operan las emociones en el cerebro durante el periodo refractario.
3. Estrategias para regular las emociones	**7. Regresar a la calma**	Practicar una técnica de atención para regular emociones como el enojo o la ansiedad.
	8. Trabajar con los pensamientos	Identificar los pensamientos disfuncionales que acompañan a algunas emociones.
	9. Transformar la tristeza	Practicar estrategias para identificar y regular emociones de la familia de la tristeza.
4. Aplicar lo aprendido	**10. Manejo de las emociones en acción**	Diseñar un plan para trabajar con alguna emoción que obstaculice el desempeño académico o el bienestar.

Estructura del manual

Este manual se compone de 10 lecciones. Cada lección tiene una duración promedio de 50 minutos y guarda la siguiente estructura:



1. **Título de la lección:** cada lección del curso comienza con un título descriptivo que refleja el tema principal a tratar en la sesión. Este título sirve como una guía inicial para las y los docentes, al establecer el tema general de la lección.

2. **Ficha técnica**: la ficha técnica proporciona información esencial sobre la lección. Incluye los objetivos de aprendizaje, un resumen de las actividades, la duración de la lección y los materiales necesarios.

3. **Actividades:** cada lección comprende de tres a cuatro actividades. Al inicio de cada actividad, un ícono indica si es individual, en pareja, en equipos o grupal. Las instrucciones de las actividades están dirigidas a las y los estudiantes, con la intención de que puedan leerlas directamente en voz alta, copiarlas o imprimirlas.

4. **Orientaciones didácticas:** después de las instrucciones de las actividades, se incluye un recuadro dirigido a las y los docentes con orientaciones didácticas para guiar la actividad, y para ayudarles a fomentar el manejo de emociones en el contexto escolar y en las interacciones diarias con las y los estudiantes. También, en algunas lecciones, agregamos recursos y ejercicios prácticos adicionales para fortalecer el manejo de las emociones en el aula. La idea es garantizar que el aprendizaje no se limite al entorno de la lección, sino que se integre de manera efectiva en la vida escolar cotidiana.

Las actividades de cada lección están diseñadas para realizarse en orden y se estructuran en tres apartados:

1. **Introducción**: todas las lecciones inician con una actividad introductoria cuyo objetivo es captar la atención de las y los estudiantes, explicitar sus conocimientos previos y establecer el contexto para la lección.

2. **Desarrollo**: la parte central de la lección es el desarrollo y se compone por una o dos actividades. Incluye los principales conceptos, reflexiones y estrategias para lograr los objetivos de la lección. Aquí se ha incluido una sección titulada "El concepto de hoy", en la que se brinda una breve presentación del concepto esencial que se aborda en la lección y precisiones teóricas relevantes para las y los estudiantes.

3. **Cierre:** en el cierre de la lección se realiza alguna actividad que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido y llevar ese aprendizaje a su vida cotidiana. Al finalizar cada lección se incluye una sección titulada "Antes de irte, recuerda:", que proporciona un resumen conciso de los puntos clave discutidos durante toda la lección y brinda la oportunidad de consolidar lo aprendido antes de pasar a la siguiente lección.

Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes

En cada manual de habilidades para la vida hemos integrado dos tipos de evaluación diseñados para medir el progreso y el aprendizaje de las y los estudiantes en cuanto al desarrollo de sus habilidades y su comprensión de los contenidos del manual:

1. **Diagnóstico de habilidades (pre y post)**

Es una herramienta clave para medir el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Este diagnóstico se compone de preguntas de opción múltiple cuidadosamente seleccionadas y se puede aplicar dos veces: al inicio del manual como evaluación "pre" y nuevamente al final de este como evaluación "post".

En la sección titulada "Diagnóstico de habilidades" se brindan recomendaciones detalladas para su aplicación (Anexo 1. Diagnóstico de habilidades).

2. **Revisión final de aprendizajes**

esta herramienta se basa directamente en los contenidos de cada manual y se enfoca en medir la comprensión y aplicación de los conceptos, las actitudes y las habilidades enseñadas en el mismo; se implementa al finalizar las actividades del manual e incluye preguntas de opción múltiple, preguntas de respuesta corta y escenarios de aplicación que reflejan situaciones del mundo real. Esta evaluación se puede usar para identificar conceptos que requieren revisarse de nuevo, o estudiantes que requieran apoyo adicional para comprender los contenidos del curso (Anexo 2. Revisión de aprendizajes).

Sugerencias para implementar el manual

Como en todo curso, en la medida en que las y los docentes nos involucremos con los contenidos, repercutirá en nuestra capacidad para beneficiar a las y los estudiantes. Como dice el escritor Palmer Parker, "enseñamos lo que somos". Aquello que aprendemos e interiorizamos es parte de nuestro ser. En particular, para promover el manejo de emociones en las y los estudiantes es esencial modelar esta habilidad poniéndola en práctica en las interacciones del salón de clases.

Por lo anterior, implementar efectivamente este manual implica un trabajo continuo para ampliar como docentes nuestra propia conciencia y regulación emocional; la idea es que logremos integrar en nuestras conversaciones un lenguaje emocional adecuado, reconocer cuando somos secuestrados por una emoción y evitar actuar impulsivamente, así como identificar las emociones en nuestro grupo y promover actividades que ayuden a las y los estudiantes a regular sus emociones.

Además de todo esto, presentamos algunas sugerencias más concretas para implementar las lecciones del manual **Manejo de emociones:**

- Se recomienda aplicar el **Diagnóstico de habilidades,** antes de implementar la primera lección.
- Es importante que las y los docentes revisemos la lección antes de implementarla y preparemos todos los materiales necesarios. Si surgen dudas, podemos recurrir a la bibliografía recomendada o consultar a las y los colegas.
- Es fundamental prever situaciones o dificultades que podrían presentarse en la clase y pensar en respuestas posibles.
- Es clave conectar las lecciones con las situaciones cotidianas más comunes o con acontecimientos particulares que se presentan en la escuela. Reflexionar sobre su cotidianidad, ayudará a las y los estudiantes a dar sentido y significado a lo que están aprendiendo.
- Es importante promover una mayor consciencia emocional y ampliar el lenguaje emocional de las y los estudiantes. Para ello, se recomienda que con frecuencia se utilicen herramientas tales como el “medidor emocional” que encontrarás en este manual para ayudarles a nombrar sus emociones.
- Es de gran ayuda brindar a las y los estudiantes una visión general del objetivo y contenido de cada lección. No olvidemos presentar la estructura general del manual para que sepan qué esperar del mismo.

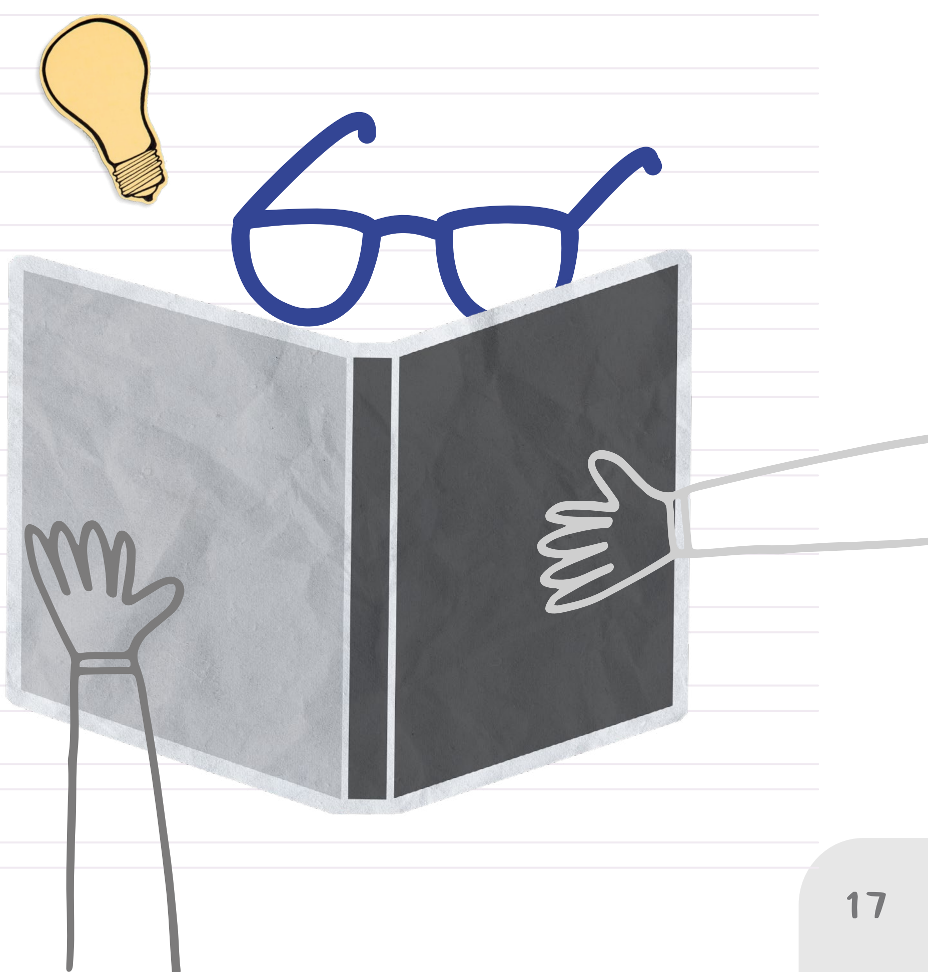
- Es recomendable brindar el tiempo suficiente para repasar y reflexionar sobre los temas. Si una lección está llevando más de lo previsto debido al interés de las y los estudiantes, recomendamos evitar cortarla o concluir de manera apresurada. Procuremos terminar la sesión en otro momento y alentar las discusiones profundas.

- Es indispensable recordar y reforzar las herramientas y estrategias estudiadas en las lecciones en diferentes momentos del día, la convivencia con las y los estudiantes es la base para que este manual pueda tener un impacto en sus vidas.

- Es indispensable atender a las señales que podrían indicarnos si las y los estudiantes necesitan más apoyo del que se espera de este manual. Si bien se abordan temas sensibles, recordemos que el carácter de este curso es preventivo.

- En caso de identificar que algún o alguna estudiante requiere apoyo psicológico profesional se pueden recomendar las instituciones que lo brindan y se encuentran citadas en el apartado de “Referencias para apoyo psicológico profesional” de este manual.

- No dejemos de estudiar, reflexionar y revisar las lecciones implementadas e imaginar nuevas variantes; la integración y revisión de las habilidades en nuestra vida como docentes nos lleva a que formen parte de “lo que somos” para así lograr modelarlas en las y los estudiantes.



Lección

1

¿Qué es el manejo de emociones?

Objetivo	Identificar que el manejo de emociones consiste en la capacidad de reconocer y regular las propias emociones para promover el bienestar personal y social, el aprendizaje y el logro de metas.		
Resumen	En esta lección se introduce el concepto de manejo de emociones. En la primera actividad, las y los estudiantes resuelven una adivinanza cuya respuesta es el manejo de emociones. En la segunda actividad escriben dos finales posibles para una historia donde una joven está enojada. En la primera opción logra regular su enojo y en la otra no. En la tercera actividad sintetizan lo aprendido sobre el concepto de manejo de emociones a través de formular tres palabras o frases, dos preguntas y una metáfora sobre el tema.		
Duración	50 minutos	**Materiales**	Lápices y colores para tus estudiantes

Actividad 1. Adivina, adivinador

20 min

a) ¿Quién adivina la siguiente adivinanza?

En el océano de las emociones soy el capitán que, con destreza,
navega entre las olas del enojo, el miedo y la tristeza.
Mantengo el barco en curso, sin dejarme llevar,
soy la habilidad que en la tormenta sabe cómo actuar.

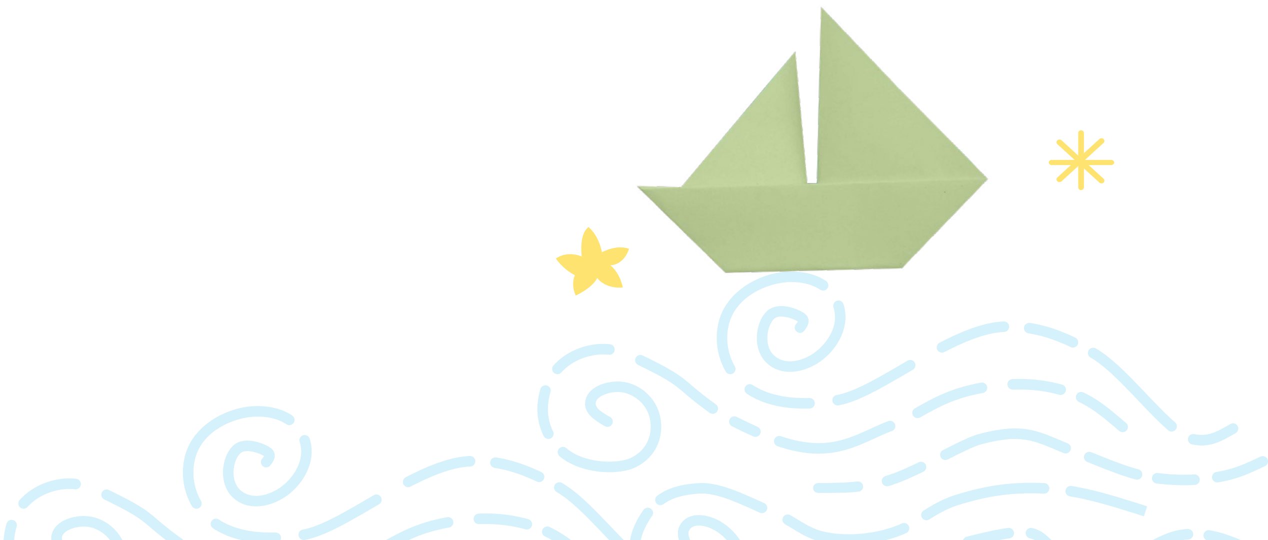
b) La respuesta de la adivinanza es el "manejo de emociones".
Discutan a qué se refieren las siguientes frases:

océano de las emociones, capitán, olas del enojo, el miedo y la tristeza, mantengo el barco en curso, sin dejarme llevar y soy la habilidad que en la tormenta sabe cómo actuar.

- El objetivo de esta actividad es explorar las ideas previas que tienen sus estudiantes con relación al manejo de emociones. Es importante recordar que consiste en una habilidad también denominada autorregulación, regulación emocional o gestión de las emociones.

- En el inciso b), la frase océano de emociones se refiere a todas las emociones que experimentamos, capitán indica que la persona conoce sus emociones y puede gestionarlas, olas del enojo hace referencia a las emociones cuya intensidad y duración -como las olas-, cambian constantemente y que a veces pueden revolcarnos, *mantengo el barco en curso sin dejarme llevar* se refiere a que las olas de las emociones no dominen o arrastren a la persona y soy *la habilidad que en la tormenta sabe cómo actuar* significa que se tiene un buen manejo de emociones y que esta es una habilidad posible de adquirir.

- Use las respuestas de sus estudiantes y la información de "El concepto de hoy" para introducir el concepto de manejo de emociones.



Actividad 2. ¿Qué puede hacer Sofía?

20 min

a) Lean el siguiente texto:

> Sofía estaba furiosa. Durante el partido de futbol contra otra escuela, el árbitro había tomado una serie de decisiones que claramente favorecían al equipo contrario. Sentía que todo su esfuerzo y el de su equipo se veía socavado por la injusticia. "¿De qué sirve jugar limpio si pasan estas cosas?", pensaba.

b) Escriban dos finales para esta historia. En el Final 1, Sofía se deja llevar por su enojo y en el Final 2, Sofía regula su enojo.

Compartan sus respuestas con otros equipos: ¿Qué estrategias de regulación emocional usaron en el Final 2? ¿Qué consecuencias hubo en cada uno de los dos finales?

El concepto de hoy: Fundamentos del manejo de emociones

El manejo de emociones es la capacidad de reconocer y regular las propias emociones para promover el bienestar personal y social, el aprendizaje y el logro de metas.
Las emociones pueden obstaculizar el bienestar, el logro de metas y el aprendizaje. Por ejemplo, la ansiedad puede disminuir nuestro rendimiento académico; o es posible que el enojo nos impulse a caer en conductas agresivas. En esos casos es importante reconocer la emoción y aplicar alguna técnica de regulación para incidir sobre ella a fin de disminuir su intensidad y duración. La regulación emocional no implica ignorar, reprimir o dejar de sentir la emoción, sino intervenir en ella de manera consciente para modificarla y así promover el bienestar, el aprendizaje y el logro de metas.

- El objetivo de este ejercicio es que, al pensar en el Final 2, sus estudiantes puedan proponer algunas estrategias para la regulación del enojo con base en su experiencia. En el Final 1, se espera que las historias de las y los estudiantes pongan en evidencia las desventajas de no manejar apropiadamente las emociones. Enfatice cómo la falta de capacidad en el manejo de emociones puede interferir en el logro de nuestras metas e incluso dañar a otras personas. Por ejemplo, Sofía pudo insultar al árbitro, ser expulsada y perjudicar a su equipo.

- En este manual veremos varias técnicas de regulación del enojo. Algunas técnicas para regular el enojo son: calmarse a través de la respiración, hacer ejercicio físico, salir a caminar o distraerse. Puede aprovechar este ejercicio para preguntar a sus estudiantes qué hacen para gestionar su enojo y para aclarar que, si bien es muy común guardarlo o simplemente no expresarlo, esta no es una estrategia muy saludable o efectiva.

- Enfatice también que no hay emociones buenas ni malas, las reacciones ante esas emociones son las que pueden ser perjudiciales o benéficas para nosotros o los demás. El enojo puede ser constructivo cuando nos ayuda a actuar frente a una injusticia. O destructivo cuando nos agredimos, o agredimos a otra persona.

Actividad 3. Puente 321

10 min

a) Respecto al manejo de emociones, escriban:

- 3 palabras o frases breves
- 2 preguntas
- 1 metáfora

El Puente 321 es una rutina de pensamiento. Puede implementarse con cualquier tema, tanto al inicio como al final de la sesión. Las respuestas de sus estudiantes le pueden dar una idea sobre su comprensión del concepto principal: manejo de emociones. Sin embargo, todas las respuestas son correctas siempre que tengan un argumento relacionado con el tema. Un ejemplo de metáfora puede ser: las emociones como olas en el mar, y el manejo de emociones como aprender a surfear.

Antes de irte:

En esta lección estudiamos el concepto de manejo de emociones. Las emociones no son ni buenas ni malas, pero en algunas ocasiones pueden interferir en nuestro bienestar, logro de metas y aprendizaje; ya sea por su intensidad o por su duración. Es conveniente tomar conciencia de las emociones como un primer paso para regularlas. Si no lo hacemos, las emociones pueden arrastrarnos a comportarnos de manera impulsiva y a hacer cosas de las que podemos arrepentirnos.



Notas:

Lección 2

La importancia del manejo de emociones

Objetivo	Identificar beneficios del manejo de emociones y desventajas de no saber regularlas.		
Resumen	En esta lección, las y los estudiantes indagan sobre los beneficios del manejo de emociones. En la primera actividad analizan las consecuencias de no manejar adecuadamente las emociones mediante el análisis de un caso. En la segunda, realizan un folleto para promocionar un taller de manejo de emociones. Entre otras cosas deben incluir un testimonial ficticio que ejemplifique los beneficios del manejo de las emociones. En la tercera actividad identifican una situación personal en la cual necesiten aplicar alguna técnica de regulación emocional.		
Duración	50 minutos	**Materiales**	Lápices y colores, hojas de papel, cartulinas y pegamento

Actividad 1. Beneficios del manejo de las emociones

10 min

a) Lean lo que le pasó a Julián:

> Julián se sentó en su lugar. El examen de matemáticas estaba frente a él.
> Su mente estaba en blanco. Había estudiado, pero el miedo al fracaso lo abrumaba. Las preguntas parecían borrosas. Podía sentir su corazón latiendo fuertemente y sus manos temblaban.
> —No puedo hacerlo—, pensó. La ansiedad le impedía concentrarse y mostrar lo que realmente sabía.

b) Escriban al menos cuatro consecuencias que podría traer a Julián el no aprender a manejar su ansiedad.

- Promueva que sus estudiantes se identifiquen con la situación. Pregunte al grupo: ¿les ha pasado algo similar?, ¿cómo se siente?, ¿pueden imaginarse en esa situación?

Actividad 2. Taller para el manejo de emociones

30 min

a) Imaginen que su maestra va a impartir un taller de manejo de emociones dirigido a estudiantes de secundaria y les pide ayuda para difundirlo. Elaboren un folleto que promueva el taller, el cual contenga:

- **Título atractivo para el taller** (Por ejemplo: Navegar las emociones sin morir en el intento)
- **Salón y hora**
- **Dos preguntas que motiven** (Por ejemplo: ¿Has sentido ansiedad antes de un examen de matemáticas?)
- **Una frase inspiradora**
- **Un dibujo que represente el manejo de emociones**
- **Un testimonial** (lean las instrucciones más abajo para realizarlo)
- **Elementos como adornos, frases o recomendaciones que contribuyan a que su cartel sea atractivo y claro.**

Instrucciones para elaborar el testimonial: imaginen que una persona de la comunidad estudiantil ya tomó el taller y se siente satisfecha porque logró aplicar lo aprendido para resolver problemas. Piensen, ¿qué diría esta persona? Nombren a su personaje y escriban un texto donde describa una situación emocional que le causaba dificultades y cómo mejoró después de tomar el curso. Por ejemplo: *En cada examen de matemáticas la ansiedad se apoderaba de mí. No podía concentrarme y mis calificaciones eran muy malas. Después del curso, las cosas mejoraron. Ahora puedo calmarme y me está yendo mejor. Creo que podré cumplir mi sueño de ser ingeniero. Atentamente, Julián.*

El concepto de hoy: beneficios del manejo de las emociones

Son muchos los beneficios de aprender a manejar apropiadamente las emociones. En este manual nos enfocaremos en aquellos relacionados con promover el bienestar personal y social, el aprendizaje y el logro de metas. Otros beneficios que se abordarán en este y en el resto de los manuales son: la mejora en las relaciones personales, la empatía, la toma de buenas decisiones y la resiliencia.

El buen manejo de emociones implica saber que todas las emociones, incluso las desagradables, pueden ayudarnos a lograr nuestras metas. Por ejemplo, un poco de estrés nos puede ayudar a terminar una tarea; sin embargo, el estrés intenso puede ser un obstáculo que nos paralice. En este último caso sería conveniente aplicar una técnica para calmarnos.

- Recuerde que el punto central del folleto es desarrollar el testimonial. El objetivo es que sus estudiantes piensen en situaciones concretas donde las emociones podrían dificultar su bienestar, aprendizaje y logro de metas, y algunos beneficios de aprender a manejar sus emociones.

- Antes de comenzar el folleto, exponga al grupo los beneficios del manejo de emociones que se enunciaron en “El concepto de hoy”.



Actividad 3. Una emoción recurrente

10 min

a) Piensa en una situación emocional personal que te haya causado problemas. Completa lo siguiente:

1. Situación:

....

2. ¿Qué emoción te produjo?

....

3. ¿Por qué fue un problema para ti?

....

4. ¿Qué te impidió hacer?

....

5. ¿Qué beneficios te hubiera traído manejar adecuadamente esa emoción?

....

- En esta actividad se espera que sus estudiantes puedan aplicar lo estudiado en la lección a una situación personal.

- Al terminar la actividad, invite a dos o tres estudiantes a que compartan sus respuestas. Es importante que solo las compartan si lo desean, y también si sienten que es algo que pueden manejar y compartir en grupo. Además, recuerde al grupo que ciertas situaciones pueden requerir ayuda profesional. Al final del manual encontrará referencias de instituciones que brindan apoyo y guía psicológica para apoyar profesionalmente a las y los estudiantes.

Antes de irte:

En esta lección analizamos algunos de los beneficios del manejo de emociones. En particular, trabajamos con aquellos relacionados con el bienestar social y emocional, el aprendizaje y el logro de metas; aunque probablemente surgieron otros durante la lección. Conocer estos beneficios es clave para generar entusiasmo y compromiso para el logro de esta habilidad.



Notas:

Lección 3

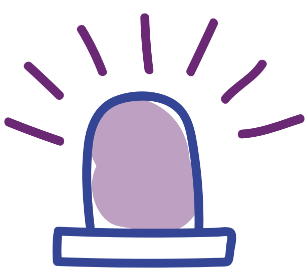
¿Qué son las emociones?

Objetivo	Identificar que las emociones son procesos que nos ayudan a sobrevivir y que detonan cambios en el cuerpo, en la mente y en la conducta.		
Resumen	En esta lección, las y los estudiantes conocerán la definición de emoción y su función. En la primera actividad, reflexionan sobre el parecido entre una emoción y una alarma o sirena. En la segunda, identifican las diferentes fases de un episodio emocional. En la tercera actividad identifican las diferentes fases de un episodio emocional con una situación personal.		
Duración	50 minutos	**Materiales**	Lápices y colores y hojas de papel.

Actividad 1. Alarma emocional

15 min

a) Jocelyn dice que las emociones "son como una alarma".
¿A qué creen que se refiere? Den algunas ideas sobre el parecido entre una emoción y una alarma.



- Brinde a sus estudiantes la oportunidad de desarrollar el pensamiento creativo y pídales que sugieran elementos novedosos en la analogía entre alarma y emoción.
Para esta analogía, considere dos aspectos de una alarma:
1) ¿Qué ocurre cuando se activa? En general, detona sonidos y luces. En el caso de una emoción, ésta se manifiesta con cambios en el cuerpo, mente y conducta (ver "El concepto de hoy").
2) ¿Qué nos quiere avisar? En general, nos alerta sobre un peligro. En el caso de una emoción como el miedo, éste nos avisa sobre un peligro inminente. Por su parte, el enojo podría alertarnos sobre una injusticia.

- Retome las respuestas de sus estudiantes e introduzca la definición de emoción y su función (use "El concepto de hoy").

Actividad 2. Alarma emocional en acción

20 min

a) Observen y lean atentamente el ejemplo de la ficha *Alarma emocional* para una situación de ansiedad.

Alarma emocional		
Situación	Están por entregar las calificaciones de los exámenes.	
Alarma que se enciende	Ansiedad	
¿Por qué se enciende? ¿Qué nos está avisando?	Es muy importante para mí sacar una buena calificación y tuve algunas dudas mientras respondía el examen.	
Características de la alarma	Cuerpo	Mi ritmo cardíaco se acelera y las manos me sudan.
	Mente (pensamientos)	¿Qué voy a hacer si me va mal? ¡No podría soportar si repruebo!
	Conducta	Me muerdo las uñas y no dejo de moverme.

b) Completen la ficha *Alarma emocional* para una situación en la que experimentaron alguna emoción.

El concepto de hoy: emociones

La palabra emoción proviene del verbo latino “emovere”, que significa “mover”. De acuerdo con Paul Ekman, uno de los principales expertos en el tema, las emociones son procesos que se detonan cuando “sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales para lidiar con la situación” (Rodríguez, 2020, pág. 96). Por ejemplo, al recibir las calificaciones de un examen, si una persona siente ansiedad: su ritmo cardiaco se acelera y las manos le sudan (cambios fisiológicos o en el cuerpo), tiene pensamientos de preocupación como “si me va mal, ¿qué voy a hacer?” (cambios psicológicos o en la mente), se muerde las uñas, mueve las piernas, habla con nerviosismo y expresa cambios en su comportamiento (efectos en la conducta).

Las emociones no son buenas ni malas, nos indican que está pasando algo importante y nos ayudan a sobrevivir. Por ejemplo, al cruzar una calle transitada, el miedo nos hace poner atención y tomar precauciones. Sin embargo, si no lo sabemos manejar, perjudica nuestro bienestar y logro de metas. En casos como este es importante actuar conscientemente para regular nuestras emociones.

- Solicite a sus estudiantes que realicen una ficha igual a la del ejemplo. Puede sugerirles trabajar con emociones como el enojo, la alegría, la tristeza o el miedo, pues son fáciles de identificar. Quizás la sección de mayor dificultad para sus estudiantes será la de mente (pensamientos). Recuerde que, si bien nuestros pensamientos dependen de cada situación, con el enojo puede haber pensamientos como: “Nunca me escucha.”; con la tristeza “No es justo.”, “No sé si puedo superarlo.”, etc.

- Considere que el tema no se agota en esta lección, se retomará en las lecciones siguientes.
- De un espacio para que sus estudiantes compartan con otros equipos su ficha de *Alarma emocional*.

Actividad 3. Mi alarma emocional

10 min

a) Completa la ficha de la Actividad 2 a partir de una situación personal donde notes que aparece una emoción frecuente en tu vida.

- Recuerde que este ejercicio es individual, tome en cuenta que es posible que sus estudiantes no quieran compartir o comentar sus respuestas. Si es este el caso, conserven un ambiente de confianza sin obligar a nadie a participar.
- Considere que esta actividad puede ser complicada, ya que la habilidad de identificar emociones y sus manifestaciones en el cuerpo, mente y conducta, se va desarrollando paulatinamente y debe entrenarse.

Antes de irte:

En esta lección introdujimos el concepto de emoción; de acuerdo con Paul Ekman, las emociones son procesos que se detonan cuando sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales para lidiar con la situación. Con base en esta definición hicimos una metáfora con una alarma, en la cual destacamos que: i) nos avisa que está ocurriendo algo importante (para nuestro bienestar o logro de metas) y ii) se manifiesta de cierta manera (con cambios en el cuerpo, mente y conducta). Estos elementos fueron aplicados a una situación ficticia y a una personal para continuar con el desarrollo del autoconocimiento y el manejo de emociones. Trata de poner atención durante los siguientes días a tus emociones y a cómo se manifiestan en tu mente, cuerpo y acciones.



Lección

4

Nombrar para regular

Objetivo	Analizar las principales familias de emociones para ampliar el vocabulario emocional.		
Resumen	En la primera actividad, las y los estudiantes exploran su vocabulario emocional con base en sus ideas previas sobre el tema. En la segunda, realizan una dinámica lúdica para introducir la clasificación de las emociones en familias y mejorar el vocabulario emocional. En la tercera actividad indagan sobre el nombre de las emociones que han experimentado a nivel personal.		
Duración	50 minutos	**Materiales**	Lápiz o bolígrafo, papel o tarjetas blancas y ruleta de las emociones

Actividad 1. En tu experiencia

10 min

a) Durante un minuto escribe el nombre de todas las emociones que se te ocurran.

....

....

....

b) Compartan sus respuestas en equipo, ¿cuántas emociones encontraron en total?

....

....

....

- Un paso importante para que sus estudiantes logren un mejor manejo de las emociones es identificarlas y nombrarlas. Para ello, es importante contar con un vocabulario emocional rico y amplio. El objetivo de esta actividad es nutrir el lenguaje de sus estudiantes al respecto.

- En el inciso *b)*, pregunte cuántas emociones encontró cada equipo y pida un fuerte aplauso para el que haya logrado recopilar el mayor número.

Actividad 2. Familia de emociones

25 min

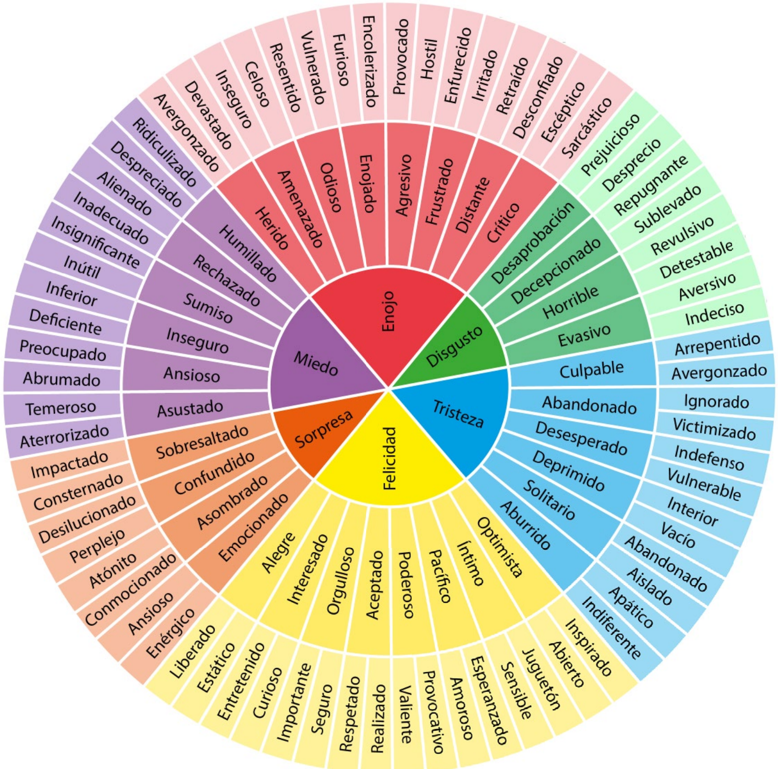
a) Vamos a jugar “Familia de emociones”. Antes de iniciar, prepárense para el juego siguiendo las siguientes instrucciones:

- Construyan seis sombreros de papel. Nombren cada uno con las siguientes emociones: enojo, miedo, tristeza, felicidad, disgusto y sorpresa. Estos corresponden a la emoción principal de las diferentes familias de emociones.

- Elaboren papelitos y escriban en cada uno una emoción derivada de estas seis familias principales, las encontrarán en el segundo círculo de la “Rueda de las emociones”. El número de papelitos debe ser el total de estudiantes del grupo, menos seis. Procuren incluir la misma cantidad de papelitos de cada familia.

Ejemplo: si el grupo tiene 30 estudiantes, deben elaborar 24 papelitos: 4 de la familia del enojo (agresivo, distante, crítico y odioso), 4 de la familia de la tristeza (culpable, deprimido, solitario y aburrido), 4 de la familia de la sorpresa (sobresaltado, confundido, emocionado y asombrado), 4 de la familia del miedo (humillado, rechazado, ansioso, sumiso), 4 de la familia del disgusto (horrible, evasivo, decepcionado, desaprobación) y 4 de la familia de la felicidad (alegre, interesado, orgulloso y poderoso).

Rueda de las emociones



Fuente:
https://www.ipn.mx/assets/files/dch/docs/Conocenos/ConSalud/2022/Enero/Brujula.pdf

Reglas del juego:

- Seis voluntarios se colocan los sombreros.
- Cada estudiante (de los que no tienen sombrero) toma un papelito al azar.
- Todo el grupo, incluyendo las personas con sombrero, empiezan a caminar por el salón.
- Cuando su docente lo indi que, cada quién debe buscar a la persona del sombrero que corresponda a la familia de la emoción que tiene en su papelito.
- Gana la familia que se forma primero correctamente.

El concepto de hoy: familia de emociones

Paul Ekman[3] identificó seis emociones básicas que son universales, es decir, que aparecen en todas las culturas humanas: enojo, miedo, tristeza, disgusto, felicidad y sorpresa.

Las familias de emociones son variaciones o combinaciones de estas emociones básicas y permiten incluir una gama más amplia de experiencias emocionales. Por ejemplo, la familia del enojo incluye emociones como la frustración, exasperación, indignación, furia, ira, y molestia, las cuales son variaciones de esta emoción principal, pero con diferentes intensidades y matices.

3. Ekman, P. (2003).

- Antes de comenzar el juego, explique a sus estudiantes el concepto de familia de emociones de acuerdo con "El concepto del hoy". Puede proyectar o tener impreso la rueda de las emociones.

- Si le es posible, ponga música mientras las y los estudiantes caminan en silencio durante el juego. Cuando la música pare, cada estudiante debe buscar a los miembros de su familia de emociones tomando como referencia a la persona que porte el sombrero.

- Una vez que se junten las y los miembros de cada familia, puede hacer una variación y pedirles, como requisito para ganar, mencionar un ejemplo de situación donde se active alguna de las emociones de la familia que integraron.

- Para fortalecer este tema puede usar el contenido de la siguiente página:
Atlas de las emociones **https://atlasofemotions.org/#continents/sadness**

- Le recomendamos tener la rueda de las emociones a la mano para preguntar a sus estudiantes cómo se sienten en diferentes momentos del día.

Actividad 2. Qué emociones siento y puedo nombrar

15 min

a) Recuerda el día de ayer desde que despertaste hasta que te dormiste. Haz una lista de las emociones que experimentaste. Trata de reconocer diferentes emociones de las que identificaron en el ejercicio anterior.

b) Compartan las emociones que anotaron

- Cuando le sea posible, motive a sus estudiantes a identificar matices e intensidades dentro de la familia de emociones. Por ejemplo: si alguien experimenta enojo, puede preguntarle: ¿tu emoción es molestia, enojo o ira?

- También es importante que sus estudiantes empiecen a identificar las situaciones concretas que activan ciertas emociones. Esto puede hacerse a través de un diario emocional, donde cada día anoten tres emociones que hayan sentido y la situación que las activó. Luego de algún tiempo pueden revisar su diario e identificar patrones habituales de conducta.

-Le recomendamos realizar con su grupo un rotafolio que muestre la rueda de las emociones para que las puedan tener presentes. También es recomendable invitar a sus estudiantes a identificar las emociones que expresan diferentes personajes en textos de literatura, películas o libros.

Antes de irte:

En esta lección aprendimos que todas las emociones se pueden clasificar en seis familias: enojo, miedo, tristeza, disgusto, gozo y sorpresa. Esto nos permite ampliar nuestro vocabulario emocional para definir con mayor precisión las emociones que sentimos y mejorar nuestra conciencia emocional.



Cuando las emociones nos secuestran

5

Lección

Lección 5. Cuando las emociones nos secuestran

Objetivo	Identificar los efectos del periodo refractario en el cuerpo, la mente y la conducta.		
Resumen	En la primera actividad, las y los estudiantes identifican los tres componentes de una emoción -sensaciones corporales, pensamientos y conducta-, y el período refractario de la misma a través de un caso concreto. En la segunda, representan en equipo una emoción y sus componentes a través de una herramienta llamada fotoemoción; la idea es que otro equipo adivine de qué emoción se trata. En la tercera actividad realizan la fotoemoción con base en una situación personal.		
Duración	50 minutos	**Materiales**	Cuaderno, lápices y colores

Actividad 1. Zidane perdió la cabeza… y el mundial

10 min

a) Lean la siguiente historia, ¿les suena conocida?

> En 2006, la final de la Copa Mundial de Futbol vio a Zinedine Zidane, jugador francés, enfrentar a Italia. Otro jugador, Marco Materazzi le susurró algo que nadie más escuchó, lo que provocó que Zidane diera un cabezazo directo al pecho de Materazzi, marcando un giro trágico en su trayectoria profesional. Expulsado, dejó a Francia en un camino hacia la derrota. Este momento, más que un arrebato, se convirtió en una representación de la lucha interna entre la agitación y la calma, recordándonos que incluso los grandes pueden caer cuando las emociones afectan la razón.

b) ¿Por qué piensan que Zidane le dio un cabezazo a Materazzi?, ¿qué hizo que reaccionara así?, ¿por qué creen que tiempo después confesó que no se sentía orgulloso de su acción?

El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes identifiquen y describan el periodo refractario de una emoción, en este caso, del enojo. A lo largo de la lección se hará énfasis en lo que ocurre con los tres componentes de una emoción -pensamientos, cuerpo y conducta-, durante este lapso.

Actividad 2. Fotoemoción

25 min

a) Elijan una de las siguientes emociones:

ansiedad - tristeza - miedo - preocupación - alegría - asco - celos - deseo - sorpresa

b) Piensen en una situación que active esa emoción de manera intensa en Fiona (la persona imaginaria que la experimenta) o en la cual haya sido secuestrada por esa emoción.

c) En una hoja, elaboren la fotoemoción de Fiona durante el periodo refractario en el cual se ve secuestrada o controlada por la emoción. Usen la siguiente estructura:



- Coloreen la silueta según las partes del cuerpo donde sintió Fiona esa emoción. Usen diferentes texturas (intensidad de color, puntos, rayas o círculos) para destacar cada sensación corporal como hormigueo, sudor, temblor, dolor o temperatura corporal (sensaciones en el cuerpo).
- En el globo de arriba, escriban alguno de sus pensamientos.
- En el recuadro escriban qué hizo, es decir, su conducta.
- No escriban en su hoja ni la emoción ni la situación que la detona.

d) Intercambien su fotoemoción de Fiona con otro equipo. Con base en ella traten de adivinar la emoción y la situación que disparó la emoción.

El concepto de hoy: Periodo refractario

Las emociones son un proceso, es decir, un conjunto de pasos o etapas que se desenvuelven en un lapso de tiempo. Cuando las emociones son intensas, experimentamos una etapa que se conoce como el periodo refractario.[4]

Durante el periodo refractario sentimos que la emoción domina todo nuestro ser; es decir, la emoción nos "controla" o "secuestra". Durante ese lapso, que suele durar unos minutos, vemos todo a través del filtro distorsionado de la emoción y somos incapaces de ver o aceptar algo que la contradiga. Por ejemplo, frente a una situación de enojo intenso, podemos enfocarnos sólo en atacar a la otra persona, sin visualizar los otros aspectos del conflicto.

En ese momento tendemos a actuar de forma impulsiva y podemos caer en acciones de consecuencias lamentables en nuestra vida y en las de otras personas. A menudo, cuando nos referimos a este periodo solemos decir cosas como "No era yo" o "No me explico cómo pude hacer y decir eso". Parte del manejo de las emociones consiste en darnos cuenta cuando estamos en el periodo refractario de una emoción y hacer algo de manera intencionada para suavizar su intensidad, evitando así responder impulsivamente.

4. Ekman, P. (2023).

- El objetivo de este juego es que las y los estudiantes comprendan los componentes de una emoción -cuerpo, mente y conducta-, y cómo se ven afectados durante el período refractario. Identificar este periodo es en sí una habilidad esencial para el manejo de las emociones.

- De considerarlo adecuado, incluya en la actividad otras emociones y situaciones que sean comunes en su comunidad escolar.

Actividad 3. Las emociones en mi conducta

10 min

a) Piensa en una situación en la que te hayas sido secuestrado por una emoción. Toma una hoja y realiza la fotoemoción de esa experiencia emocional. En este caso, incluye el nombre de la emoción y una breve descripción de la situación que la desencadenó.

- Comente a sus estudiantes que la fotoemoción es una herramienta muy útil para desarrollar la conciencia emocional. Le sugerimos aplicarla en diferentes momentos a lo largo de la implementación de este manual. También puede realizar esta dinámica con base en personajes históricos o ficticios que aparezcan en cuentos, películas o noticias para desarrollar la empatía.

- Aliente al grupo para que alguna persona comparta voluntariamente su fotoemoción, recuerde que no debemos presionar a nadie para hacerlo.

Antes de irte, recuerda:

En esta lección describimos e identificamos el período refractario de una emoción como aquel en el cual somos presas de esta y no podemos ver o aceptar algo diferente a lo que nos dicta. Además, identificamos cómo se manifiestan los tres componentes de la emoción-cuerpo, pensamientos y conducta-, en nosotros durante el período refractario. Esto es muy importante porque si logramos reconocer que estamos en el período refractario de una emoción, podemos saber que seguramente no estamos viendo el mundo objetivamente y es mejor calmarnos antes de tomar decisiones importantes.



Notas:

Emociones en el cerebro

6

Lección

Lección 6. Emociones en el cerebro

Objetivo	Identificar cómo operan las emociones en el cerebro durante el periodo refractario.		
Resumen	En esta lección, las y los estudiantes conocen dos partes muy importantes del cerebro: el sistema límbico y la corteza prefrontal. En la primera actividad, analizan un caso donde la ansiedad y el nerviosismo controlan a la protagonista. En la segunda, clasifican los pensamientos que corresponden al sistema límbico y corteza prefrontal, respectivamente. En la tercera actividad, identifican una situación personal en la cual hayan sido controlados por sus emociones.		
Duración	50 minutos	**Materiales**	Lápices, colores y hojas de papel

Actividad 1. A veces las cosas no salen como queremos

25 min

a) Lean el caso de Elisa.

> Elisa había preparado su presentación con muchos días de antelación y la había practicado en su casa hasta dominarla perfectamente; sin embargo, el día esperado, frente a su maestra y de su grupo, todo fue diferente.
> Estaba terriblemente nerviosa. Sus manos temblaban y su mente se puso en blanco. Sentía que no era ella.

b) Comenten, ¿les ha pasado algo similar a Elisa?

c) ¿Por qué creen que ocurra esto? Propongan algunas hipótesis.

- Considere que el objetivo de esta actividad es que sus estudiantes identifiquen situaciones de miedo o ansiedad en las cuales las emociones "controlen" o "dominen" su persona.

- En el inciso *b)*, se pide que las y los estudiantes propongan hipótesis sobre las causas que producen el fenómeno de la "mente en blanco". Si bien es una pregunta complicada, permita que usen su imaginación y genere curiosidad sobre el tema de esta lección. Retome el ejemplo y explique los conceptos de sistema límbico y corteza prefrontal de "El concepto de hoy". Si requiere más información para explicarlos, le recomendamos ver el video *8 CAL Construye T.- Dr Daniel Siegel Modelo de la mano:* **https://www.youtube.com/watch?v=Y9EA4jr1UJM**
Una vez que lo haya explicado continúen a la Actividad 2.

Actividad 2. ¿Sistema límbico o corteza prefrontal?

15 min

a) ¿Sistema límbico o corteza prefrontal?

El otro día César tenía una salida al museo con su grupo. Le pidió a su mamá que le comprara un celular, pero ella le dijo que no.

A continuación, se muestran los pensamientos que tuvo César. Anota en la segunda columna si son pensamientos típicos del sistema límbico o de la corteza prefrontal. También anota, del 1 a 10, la intensidad del enojo de César (10 implica muy intenso).

Pensamiento	¿Sistema límbico o corteza prefrontal?	Intensidad del enojo (1 a 10)
a) ¡Jamás me compran lo que quiero! ¡Sabía que esto iba a pasar!	.	
b) Mi mamá nunca me apoya, no puede ver que todos en mi grupo de amigos tienen celular, menos yo.		
c) ¡No puedo soportar esto! ¡Es lo más vergonzoso que me ha pasado! No voy a ir al paseo.		
d) César, tienes que calmarte. Respira: 1, 2, 3.		
e) Me gustaría mucho tener mi celular. Pero no pasa nada. Luis, Fermín y Paola tampoco tienen.		
f) No me gusta que mi mamá me responda así. ¡Debería ser buena onda como las mamás de mis amigos!		
g) Tendré que esperar a mi cumpleaños. Me lo prometió para ese día.		

El concepto de hoy: sistema límbico y corteza prefrontal

En el cerebro podemos identificar dos áreas que se relacionan con la expresión y manejo de las emociones:

- Sistema límbico: se conoce como "el cerebro emocional". En esta área se generan respuestas impulsivas y habituales. El sistema límbico no piensa con claridad y solo sabe atacar, huir o congelarse. Estas respuestas son útiles cuando enfrentamos una situación extrema, donde no hay tiempo para pensar, como cuando viene un automóvil en nuestra dirección a alta velocidad.

- Corteza prefrontal: es el área del cerebro que analiza, razona, piensa y toma decisiones conscientes. Además, es la que tiene acceso a la memoria y los recuerdos. Termina de madurar hasta después de los 20 años. Imagina que en un partido de futbol, te marcan una falta, cuando en realidad no la merecías. La corteza se encarga, de ayudarte a regular el enojo al recordarte que es sólo un juego, que puede ser que el réferi tenga otra perspectiva, y que si respondes con agresión no ganas nada.

En el periodo refractario el sistema límbico toma el control y no tenemos acceso a nuestra corteza prefrontal. Nuestras reacciones son impulsivas, exageradas y desproporcionadas, y no pensamos con claridad. Esto fue lo que le pasó a Elisa en el ejemplo. En ese momento no tenía acceso a su memoria ya que la comunicación con la corteza prefrontal estaba obstaculizada.
Cuando nos calmamos, aplicando técnicas de respiración consciente o de atención al respirar, la comunicación entre estas áreas se restablece y podemos pensar con mayor claridad y ver la situación con más perspectiva. La emoción disminuye su intensidad. Esta es una herramienta esencial del manejo de las emociones.

- Considere que este ejercicio busca ayudar a sus estudiantes a fortalecer lo aprendido, la idea es que tengan claro que, cuando mejora la comunicación entre la corteza prefrontal y el sistema límbico, disminuye la intensidad de la emoción.

- Las respuestas del ejercicio (primera columna) son: *a)* sistema límbico, *b)* sistema límbico, *c)* sistema límbico, *d)* corteza prefrontal, *e)* corteza prefrontal, *f)* sistema límbico, *g)* corteza prefrontal.

- Promueva que sus estudiantes practiquen una técnica de atención para calmarse. Pida que se sienten en una postura relajada y con la espalda recta. Por un minuto pídales que pongan atención a su respiración. Indíqueles que si se distraen, lo cual es normal, regresen suavemente su atención al respirar.



Actividad 3. Mi sistema límbico en acción

10 min

a) Recuerda una situación en la que el sistema límbico haya tomado el control y completa.

1) Breve descripción de la situación:

....

2) Emoción:

....

3) Pensamientos que tenías:

....

4) ¿Qué hiciste? (conducta):

....

5) ¿Cuáles fueron las consecuencias de tus conductas?

....

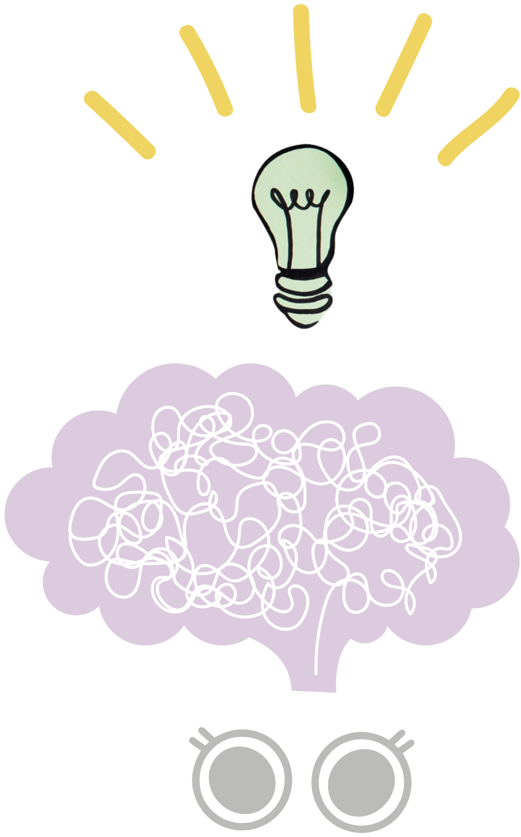
6) Ahora con una nueva perspectiva, y después de lo que estudiaste en la lección ¿cómo hubieras actuado si no te hubiera secuestrado la emoción?

....

- Puede profundizar en este tema con su grupo a partir del video: Las emociones y el cerebro
https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g

Antes de irte, recuerda:

En esta lección, introducimos los conceptos de sistema límbico y corteza prefrontal. Estas áreas del cerebro son clave para el manejo de las emociones. Cuando el sistema límbico toma el control, las emociones nos dominan y actuamos de manera impulsiva o desproporcionada. Vemos la realidad de manera exagerada y distorsionada. Recuperar la calma nos ayuda a mejorar la comunicación con la corteza prefrontal, que es la zona del cerebro que nos permite pensar con más claridad.



Notas:

Lección

7 Regresar a la calma

Objetivo	Practicar una técnica de atención para regular emociones como el enojo o la ansiedad.
Resumen	En la primera actividad, las y los estudiantes aprenden la diferencia entre calma y agitación usando la metáfora de una esfera de brillantina para representar a la mente. En la segunda, identifican estrategias para calmarse. En la tercera actividad, aprenden la técnica "Atender al respirar" y la practican. En la cuarta actividad, refuerzan lo aprendido a través de una reflexión sobre un breve cuento.

Duración	50 minutos	**Materiales**	Lápices, colores y hojas de papel

Actividad 1. ¿Quién es quién?

15 min

a) Ana está en su casa tranquila, leyendo un libro en su cama. Beto está furioso: reprobó una materia, entre otras cosas, porque su maestra no le aceptó un trabajo que entregó tarde. Si las siguientes esferas representan las mentes de Ana y Beto, ¿a cuál mente representa cada esfera?, ¿qué representa la brillantina? Argumenten su respuesta.



- Considere que el objetivo de esta actividad es que sus estudiantes identifiquen la diferencia entre una mente en calma y una mente agitada. En la esfera del dibujo, la brillantina representa el contenido de la mente: pensamientos, emociones, ideas, imágenes, creencias y diálogo interior. En el primer caso, la esfera está en calma y corresponde a Ana. El segundo caso, corresponde a Beto: su mente está agitada debido a que experimenta una emoción de alta energía como el enojo.

- Le recomendamos llevar una esfera al salón de clases o un frasco de la calma que les ayude a poner el ejemplo. En el siguiente video se muestran los pasos a seguir para poder construir un frasco de la calma: **https://www.youtube.com/watch?v=IDnnqSsSjxw**

- Comente al grupo la importancia de calmarse para regular las emociones (revise "El concepto de hoy").

Actividad 2. Aprender a calmarse

15 min

a) Beto estaba realmente muy enojado, sobre todo con su maestra. Escriban una lista de por lo menos cinco cosas que le recomendarían para calmarse.

....

....

....

....

....

b) Compartan sus recomendaciones con el resto de la clase.

Existen numerosas estrategias que podemos usar para calmarnos como: hacer ejercicio físico, salir a la naturaleza, escuchar música relajada, hablar con alguien de confianza, escribir lo que se siente, realizar una actividad o pasatiempo, imaginarse en un lugar y situación que brinde paz, practicar la gratitud o ayudar a otras personas. Cada persona debe probar las estrategias y analizar cuál le funciona mejor. A continuación, explicaremos la técnica de "Atender al respirar". Si bien es muy efectiva, es importante practicarla previamente para que sea eficaz en una situación de crisis emocional.

Actividad 3. Atender la respiración

10 min

a) Practica por un minuto la técnica de *"Atender al respirar"*:

I) Siéntate en una postura cómoda, con la espalda derecha y el cuerpo relajado.

II) Lleva tu atención a las sensaciones del respirar. Nota cómo se siente la inhalación y exhalación en las fosas nasales.

III) Si te distraes con algún estímulo o pensamiento, es normal. En cuanto lo notes dirige nuevamente tu atención al respirar.



b) En un papel dibuja una esfera (similar a una esfera de brillantina) y representa cómo estaba tu mente en el momento de hacer la práctica. El dibujo es libre, puedes usar colores, escribir textos breves o hacer dibujos.

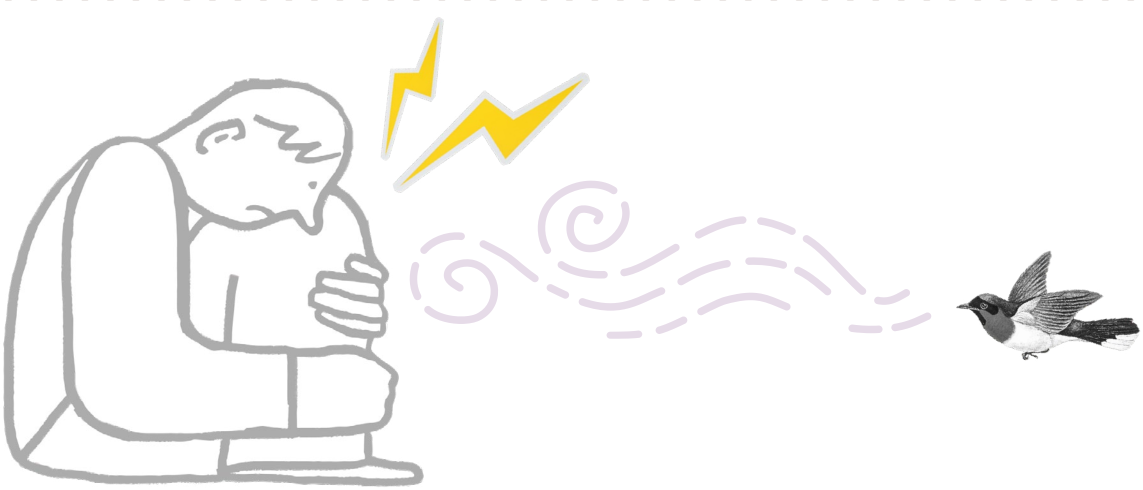
El concepto de hoy: agitación y calma

Una mente agitada es una mente que salta de un pensamiento a otro. Cuando esto sucede es casi imposible concentrarse y estudiar. Esto es muy notorio en el caso de una emoción intensa, como el enojo o la ansiedad, donde el sistema límbico ha tomado el control y no se aprecia la situación con claridad y perspectiva.

Cuando la mente está en calma, la corteza prefrontal puede comunicarse con el sistema límbico y es posible tomar decisiones constructivas y responsables. Además, la persona se siente mejor. De ahí la importancia de aprender a calmarse como estrategia para manejar las emociones.

- Motive a sus estudiantes a realizar esta práctica de manera rutinaria. Pueden hacerla, por ejemplo, por la mañana después de levantarse. Empiecen con uno o dos minutos y aumenten el tiempo de la práctica a medida que se vayan sintiendo más cómodas y cómodos.

- Le recomendamos también practicar con sus estudiantes la siguiente variante que presenta una herramienta para llevar la atención a los cinco sentidos y calmar la mente: técnica de aterrizaje o "*grounding*" https://www.youtube.com/watch?v=1k3GHlxUMSQ.



7

Actividad 4. Chango y Panda

10 min

a) Lean la siguiente adaptación del cuento de Lauren Alderfer, titulado "El mono atento y el panda feliz":[5]

Chango, siempre ansioso y lleno de preguntas, se encontró con Panda. Intrigado por su serenidad, le preguntó cómo mantenía ese estado. Panda, con una sonrisa suave, explicó que se sumergía completamente en cada actividad: al comer, solo come: al trabajar, solo trabaja; al jugar, solo juega, sin dejar que su mente divague. Chango, reconocido por su constante inquietud y ansiedad, se sorprendió al darse cuenta de que, aunque hacía las mismas actividades, nunca estaba verdaderamente presente en ellas. Al comer, recuerda lo que hizo en el día y fantasea con jugar; al trabajar, se pregunta qué habrá para comer; al jugar, piensa en las tareas que debe hacer al día siguiente. Su mente siempre estaba un paso adelante, o un paso atrás, robándole la paz del momento.

Panda compartió el arte de vivir conscientemente, centrándose en el aquí y ahora. Inspirado, Chango decidió emprender este camino de atención plena, buscando encontrar la calma en cada respiración y en cada paso.

b) ¿Qué relación encuentran entre este cuento y lo estudiado en la lección?, ¿qué tan fácil es para ti poder calmar tu mente?

El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes fortalezcan los beneficios de clamar a la mente: regular las emociones y fortalecer un estado mental de tranquilidad y paz (bienestar emocional).



Antes de irte, recuerda:

En esta lección, introducimos los conceptos de mente agitada y en calma. Cuando estamos experimentando una emoción intensa, como el enojo o la ansiedad, nuestra mente está agitada, no pensamos con claridad y nos sentimos mal. En esos momentos es de gran ayuda calmarnos. Para ello, podemos usar la técnica de “Atender al respirar”.

Notas:

Trabajar con los pensamientos

8

Lección

Objetivo	Identificar los pensamientos disfuncionales que acompañan a algunas emociones como el enojo y la ansiedad.		
Resumen	En el primer ejercicio, las y los estudiantes dan cuenta de su conocimiento previo sobre el tema, recordando algunos pensamientos que han expresado bajo el influjo del enojo o la ansiedad. En el segundo, analizan ejemplos de pensamientos disfuncionales en una situación concreta y reconocen que son poco objetivos. En la actividad de cierre, las y los estudiantes logran identificar algún pensamiento disfuncional que hayan tenido en su vida y sugieren una alternativa.		
Duración	50 minutos	**Materiales**	Lápices y colores

Actividad 1. Eso no era realmente lo que pensaba

15 min

a) Piensen en situaciones donde hayan experimentado enojo. Identifiquen y escriban pensamientos o frases que hayan expresado y que no pensaban realmente o que no eran del todo ciertas. Por ejemplo: "¡Eres la peor amiga del mundo!" o "¡nunca me haces caso!".

b) Realicen lo mismo que el inciso anterior, pero con situaciones de ansiedad.

c) Compartan sus respuestas. Discutan: ¿qué tienen en común estos pensamientos?

- Si sus estudiantes tienen dificultades para identificar estos pensamientos, que muchas veces expresamos verbalmente, pídales que piensen en situaciones concretas. Por ejemplo, si tienes ansiedad debido a la presentación de la obra de teatro de la escuela, ¿qué podrías pensar? Algunos ejemplos de frases pueden ser: "Nunca lo lograré" o "Va a ser la experiencia más horrible de mi vida".

- En el inciso c), retome las respuestas de sus estudiantes para explicar el concepto de "pensamientos disfuncionales" que será el centro de la lección.

Actividad 2. Perdimos la final

15 min

a) Lean el caso de Ana y su equipo.

Nos habíamos preparado todo el año para ese momento. Estábamos en la final, habían terminado los tiempos extra y pasamos a ronda de penales. Logramos remontar el marcador y eso que habían expulsado a una de nuestras compañeras. Anoté el penal que me tocaba, sentía mucha esperanza. Y entonces...dos de mis compañeras fallaron: perdimos el campeonato, ¡Estaba furiosa, completamente fuera de mí!

b) Observen la tabla e identifiquen cuál de las dos opciones corresponde al pensamiento de Ana en un estado "fuera de sí". Márquelo con una X.

1) ¡Toda la culpa de la derrota es de las jugadoras que fallaron el penal!		5) Un partido es un trabajo en equipo, no logramos meter el gol de la victoria a tiempo.	
2) Pude haberme equivocado yo, hasta grandes estrellas deportivas como Fernando Platas han fallado..		6) Las que fallaron el penal son las peores jugadoras y deberían salirse del equipo.	
3) ¡Este torneo era el más importante de mi vida y fracasé!		7) Llegar a la final no es tarea fácil, somos un buen equipo y podremos intentarlo en otros torneos.	
4) Las personas importantes nos brindarán su apoyo y comprensión.		8) ¡Todo el mundo se va a burlar de nosotras por haber perdido!	

c) Evalúen el enojo de Ana de 1 a 10, donde 10 es la intensidad máxima:

....

d) Si Ana hubiera pensado de acuerdo con las opciones que no están marcadas con X, evalúen la intensidad del enojo de Ana: ....

e) Expliquen por qué los pensamientos de Ana son exagerados y poco objetivos. ....

El concepto de hoy: pensamientos disfuncionales

Las emociones intensas, como el enojo o la ansiedad, suelen ir acompañadas de pensamientos disfuncionales. Estos pensamientos son exagerados, poco objetivos y desfasados de la realidad; nublan nuestra comprensión de la situación y nos impiden actuar o comunicarnos de la mejor forma. Además, tienen un efecto decisivo en cómo nos sentimos: cuanto más exagerados son, más intensa es la emoción y nos perjudican notablemente. Por ello, identificarlos es un importante paso hacia la regulación emocional.

Los pensamientos disfuncionales más comunes son:

- **Pensar en términos absolutos (todo/nada, blanco/negro o siempre/nunca). Ejemplo: "¡Nunca me escuchas!".**
- **Caer en generalizaciones. Ejemplo: "Todas y todos los adolescentes son insoportables".**
- **Formular conclusiones basadas en una sola evidencia. Ejemplo: "Se va con sus amigas porque seguramente odia estar conmigo".**
- **Concluir situaciones catastróficas sin evidencia. Ejemplo: "Me equivoqué en el trabajo, ¡seguramente ya me van a despedir!".**

- Aproveche este ejercicio para reforzar en sus estudiantes la idea de que nuestra interpretación y pensamientos ante una situación, tiene un efecto directo en las emociones que sentimos. Modificar los pensamientos por unos más razonables y objetivos es una técnica muy útil y efectiva para regular las emociones.

- Para el inciso e), apóyese en la otra opción para contrastar y argumentar porqué el pensamiento disfuncional en cuestión es exagerado y poco objetivo.

Actividad 4. Mis pensamientos disfuncionales

10 min

a) Piensa en una situación personal de enojo o ansiedad que hayas atravesado y descríbela brevemente.

b) Identifica y anota por lo menos un pensamiento disfuncional que tuviste.

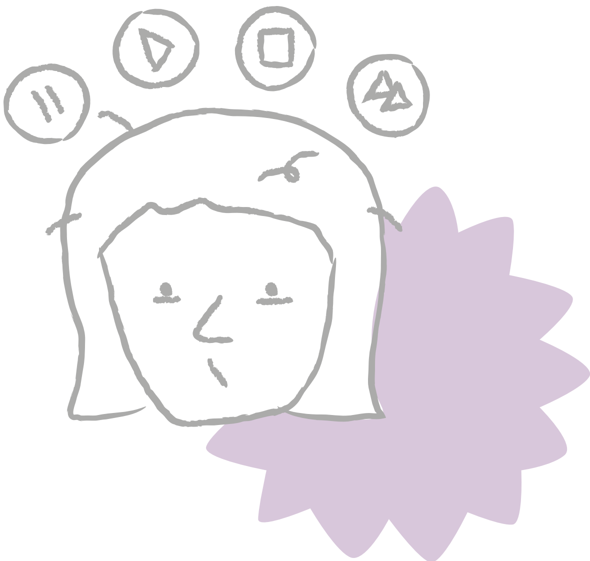


- En esta actividad, las y los estudiantes trabajan en una situación personal. Si le es posible repita la dinámica en otros momentos de la clase.

- Para reforzar el tema, practique con sus estudiantes. Identifiquen pensamientos de personas en diferentes situaciones reales o ficticias (películas, cuentos o noticias) y analicen qué tan realistas y objetivos son.

Antes de irte, recuerda:

En esta lección, aprendimos que durante una emoción intensa tenemos ciertos pensamientos, llamados disfuncionales, que nos hacen ver la situación de manera exagerada y poco objetiva. Estos pensamientos también tienen una influencia determinante en la emoción que sentimos y en su intensidad. Identificarlos y analizar su objetividad es una estrategia muy poderosa de regulación emocional.



Notas:

Transformar la tristeza

Lección 9

Lección 9. Transformar la tristeza

Objetivo	Practicar estrategias para identificar y regular emociones de la familia de la tristeza.		
Resumen	La lección se enfoca en desarrollar estrategias para regular la tristeza. En la primera actividad, las y los estudiantes conectan con la emoción de la tristeza y proponen estrategias para manejarla. En la segunda realizan un juego en el que deben adivinar de qué estrategia se trata mientras un compañero los guía con mímica. En la tercera identifican una situación personal de tristeza y las estrategias que podrían ayudarle a manejarla.		
Duración	50 minutos	**Materiales**	Lápices, colores, trozos de papel y cronómetro

Actividad 1. Reconocer la tristeza

10 min

a) Lee y reflexiona sobre el siguiente caso

> Juan solía ser un estudiante brillante y extrovertido, pero en las últimas semanas, sus notas bajaron, se le ha visto cansado, evita a sus amistades y ha dejado de hacer las actividades que disfrutaba.

b)) Escriban cinco cosas que le recomendarían a Juan para apoyarlo.

- Promueva que sus estudiantes se identifiquen con la situación: ¿les ha pasado algo similar?, ¿cómo se sienten cuando están tristes?, ¿qué hacen?, ¿qué les ayuda a sentirse mejor? Resalte las características de la tristeza.

- Para revisar la emoción de la tristeza también pueden usar poemas y canciones como "Oda a la tristeza" de Pablo Neruda o "Si me matan" de Silvana Estrada.

Actividad 2. ¿De qué estrategia se trata?

25 min

a) Vamos a jugar a "¿De qué estrategia se trata?".

Consigan varios trozos de papel pequeños. En cada uno anoten las siguientes estrategias para regular la tristeza:

Atender al respirar	Hablar con alguien	Dibujar o escribir
Salir con amistades	Expresar gratitud	Enviar mensajes de aprecio
Hacer ejercicio	Ver su película favorita	Caminar por la naturaleza
Bailar	Ayudar a alguien	Platicar con una amiga o amigo
Dormir ocho horas	Buscar atención psicológica	
Comer sanamente	Ayuda profesional	
Escuchar música		

Instrucciones

- Formen dos equipos de cuatro a cinco personas.

- Una persona por equipo debe tomar un papelito y leerlo sin compartir a las y los demás lo que dice.

- Después, debe actuar con mímica para que su equipo adivine la estrategia de su papelito. ¡Prohibido hablar o emitir sonidos! El equipo tendrá 30 segundos para adivinar. Si lo logran, ganarán un punto.

- Al terminar el turno, el otro equipo hará lo mismo.

- Después de varias rondas, gana el equipo que más puntos haya logrado.

El concepto de hoy: tristeza

La tristeza es una emoción natural que nos proporciona información valiosa sobre nuestro mundo interior. Cumple la función de ayudarnos a enfrentar pérdidas y cambios significativos en nuestras valioso e importante de lo perdido y el carácter cambiante del mundo, pero si es muy intensa, como en casos de depresión, puede llevarnos a actuar de forma destructiva. En estas situaciones extremas lo mejor es pedir ayuda profesional de manera inmediata. Si bien a veces parece difícil pedir ayuda porque sentimos que "estamos exagerando" o podemos pensar que la situación aún "está bajo nuestro control", es necesario saber que actuar a tiempo es fundamental.

Reprimir esta emoción y llevarla en soledad representa un gran riesgo, las investigaciones sugieren que los adolescentes varones suelen pensar erróneamente que pedir apoyo es un signo de debilidad cuando en realidad es un acto muy valiente y responsable.

En todo caso, la tristeza se caracteriza por una baja de energía, desánimo y aislamiento. Las técnicas que ayudan son justamente las que los contrarrestan: moverse, bailar, salir con amistades, hacer ejercicio o realizar actividades que antes nos resultaban agradables.

Adicionalmente, el cuidado del cuerpo repercute de manera importante en las emociones, pues ayuda a disminuir e incluso evitar el malestar que nos provocan aquellas emociones que no nos ayudan. Es necesario llevar una buena nutrición, descansar suficiente y realizar ejercicio periódicamente para tener mejor salud física y emocional.

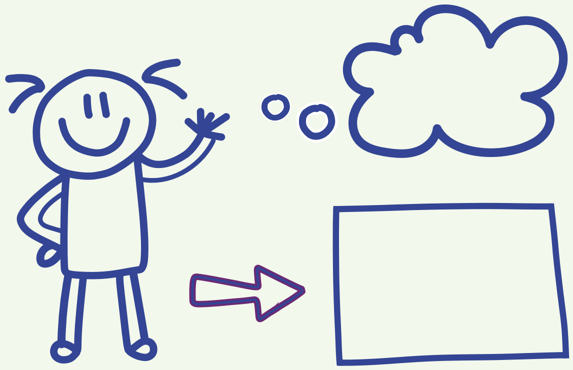
- El objetivo de este juego es que las y los estudiantes se familiaricen con las diferentes estrategias para manejar la tristeza.

- Pueden incluir otras estrategias que consideren útiles que surjan de sus experiencias personales o de investigación en libros o en Internet.

Actividad 3. Mi tristeza

25 min

a) Identifica una situación de tristeza y realiza la fotoemoción completando el dibujo. Debes representar en la silueta las sensaciones corporales, los pensamientos y acciones de la tristeza (revisar la Lección 5).



b) Escribe tres estrategias de las discutidas en clase que consideres que te pueden ayudar en esa situación.

c) Cierren la actividad aplicando una estrategia para regular la tristeza, por ejemplo: ¡Bailar!

La idea del ejercicio es que las y los estudiantes apliquen lo estudiado a un caso personal. Recordar sucesos tristes puede disparar la emoción de tristeza, por eso es importante que al finalizar el ejercicio realicen una actividad como bailar o escuchar una canción que les ayude a regular su emoción.

Antes de irte, recuerda:

En esta actividad revisamos y exploramos diferentes estrategias conductuales para manejar la tristeza. Todas ellas están orientadas a aumentar la energía, promover la conexión, hacer actividades de disfrute y cuidar la salud física y mental.



Lección 10

Manejo de las emociones en acción

Objetivo	Diseñar un plan para trabajar con alguna emoción que obstaculice el desempeño académico o bienestar.		
Resumen	En esta lección, las y los estudiantes revisan los principales temas estudiados a lo largo del manual. En la primera actividad realizan un folleto presentado las estrategias para manejar las emociones que revisaron en el manual. En la segunda, identifican una emoción recurrente que les cause problemas y diseñan un plan para afrontarla. En la tercera actividad se despiden agradeciendo a personas importantes en su vida.		
Duración	50 minutos	**Materiales**	Lápices, colores y hojas de papel

Actividad 1. ¿Qué aprendimos en este manual?

25 min

a) Tomen una hoja de papel y realicen un folleto de formato libre titulado: “Cinco razones por las que debemos manejar las emociones”. El único requisito es incorporar varias de las estrategias que aprendieron a lo largo del curso, por ejemplo: atender la respiración, ayudar a otras personas o dormir bien.

b) Compartan sus folletos con otros equipos.

Notas:

- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes hagan un recuento de las estrategias estudiadas en este manual y reflexionen sobre los beneficios de este con el objetivo de incrementar el bienestar reconociendo la importancia y el papel que juegan las emociones en nuestras vidas.

- Considere que, durante el desarrollo de las sesiones, probablemente aparecieron otras estrategias que no se mencionan explícitamente. Deje que sus estudiantes las incluyan.

Actividad 2. Mi plan personal

15 min

a) Completa el cuadro.

Piensa en una emoción que te cause problemas, la cual pueda impedirte alcanzar tus metas o afecte tu bienestar y escríbela.	
Describe brevemente una situación reciente en la que hayas experimentado dicha emoción. Identifica la causa que la activó o detonó y anota cómo te afectó.	
Anota una estrategia que te podría ayudar a trabajar con esa emoción en una situación similar. Usa como referencia las que pusieron en el folleto de la Actividad 1.	
Imagina que la situación se repite, pero esta vez la afrontas de una mejor manera, ¿cómo te imaginas qué sería?, ¿cómo te sentirías?	

El concepto de hoy: estrategias para manejar las emociones

Entre las estrategias estudiadas en este manual para manejar las emociones se encuentran: identificar y nombrar emociones, diario de emociones, técnicas para calmarse, identificar pensamientos disfuncionales, dormir bien, alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio, ayudar a otras personas, agradecer, evitar la situación, salir a la naturaleza, escuchar música, bailar, platicar con alguien, imaginar situaciones y lugares que brinden felicidad, hacer actividades de disfrute o pedir ayuda.

En esta actividad se pretende que sus estudiantes reflexionen sobre una emoción y una situación que les cause problemas a fin de diseñar un plan para afrontarla. Hacerlo puede ser complicado, inclusive el solo hecho de identificar la emoción requiere un gran esfuerzo. Sin embargo, si sus estudiantes repiten la dinámica algunas veces, pueden mejorar. Si así ocurre, motive al grupo a identificar ahora los obstáculos que podrían impedirles llevar a cabo su plan y haga que piensen cómo podrían superarlos. En todo caso, el mensaje importante es transmitirles que es posible trabajar con el mundo interno para mejorar la forma en que interpretamos y afrontamos las dificultades y problemas que normalmente acompañan a las emociones intensas.



Actividad 3. La casa de huéspedes

10 min

a) Lean “La casa de huéspedes” de Rumi (poeta sufí del siglo XIII).

El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad,
cierta conciencia momentánea llega
como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
que vacían tu casa con violencia
aun así, trata a cada huésped con honor.
Puede estar creándote el espacio
para un nuevo deleite.

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
recíbelos en la puerta riendo
e invítalos a entrar,
sé agradecido con quien quiera que venga
porque cada uno ha sido enviado
como una guía del más allá.

b) Comenten el poema haciendo relaciones con lo estudiado en este manual.

c) Como despedida del curso, compartan un momento en que se sintieron felices y alguna acción que quieran hacer para cultivar su bienestar emocional y noten cómo se sienten al escuchar a sus compañeras y compañeros al hablar de los que les hace felices.

- El poema es muy rico en el sentido que pueden explorarse numerosos significados relacionados con los temas del manual y con la experiencia de las y los estudiantes. Enfatice que existe un gran abanico de emociones y que éstas son parte de la experiencia humana; no son malas o buenas por sí mismas, lo que hacemos o cómo reaccionamos ante ellas puede contribuir o deteriorar nuestro bienestar.

- Compartir momentos que generan felicidad es una buena manera de concluir el manual, pues los estudiantes pueden sentir regocijo al escuchar a sus compañeras y compañeros. Además, compartir acciones para cultivar su bienestar emocional los conecta con lo que se llevan del trabajo con este manual.

Antes de irte, recuerda:

En esta lección retomamos las principales estrategias estudiadas en el manual para manejar las emociones. Asimismo, diseñamos un plan sencillo para trabajar con una emoción recurrente tomando como referencia estas estrategias.



Anexo 1

Diagnóstico de habilidades

El **Diagnóstico de habilidades** está diseñado para que las y los estudiantes lo realicen antes de comenzar a implementar las lecciones del manual, ya que es una herramienta clave para medir su nivel de habilidades al inicio del curso y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Se sugiere aplicarlo solamente si se planea realizar todas las lecciones del manual.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones para implementar el diagnóstico y, posteriormente, lo incluimos en un formato que se puede imprimir y brindar a las y los estudiantes.

Recomendaciones para la implementación del diagnóstico

Duración del diagnóstico: 20 minutos

Materiales:

- Diagnóstico de habilidades impreso para cada estudiante (Diagnóstico de manejo de emociones)
- Lápices para cada estudiante

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla, calcular nuestros propios resultados y revisar la interpretación de estos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las preguntas y con la manera de calcular e interpretar el diagnóstico. A su vez, esto nos permitirá prever y responder cualquier duda que puedan tener las y los estudiantes.

2. Antes de empezar, es fundamental explicar a las y los estudiantes el propósito del diagnóstico, además de comunicar que se trata de una herramienta que nos ayudará a conocer su nivel de desarrollo de habilidades en esta área y a saber el estado actual del grupo. Es importante que las y los estudiantes sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación, que sólo serán leídas por su docente y que serán anónimas.

3. Es indispensable asegurarnos de que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar el diagnóstico.

4. Es fundamental que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar el diagnóstico, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.

6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado el diagnóstico, calcularán sus resultados y los escribirán claramente en el diagnóstico, dando paso a la interpretación de estos. Podemos sugerirles que escriban una reflexión personal sobre su diagnóstico en algún cuaderno de trabajo que vayan a destinar a las actividades de este manual.

7. Al finalizar la aplicación, es importante recoger las hojas del diagnóstico con las respuestas y, posteriormente, realizar un promedio con los puntajes de todo el grupo para conocer su nivel de empatía. Los resultados de la evaluación nos ayudarán a determinar el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa. Esta información es importante para planificar la enseñanza y para identificar las áreas en las que las y los estudiantes necesitan más apoyo. En caso de que las autoridades de la escuela quieran usar el Diagnóstico de habilidades, deberán explicar a las y los estudiantes qué alcances tendrá la evaluación, quiénes podrán conocerla, y cómo se cuidarán sus datos personales.

8. Asimismo, es fundamental reconocer que este instrumento es un diagnóstico, es decir, es solo una fotografía del momento, no es algo inamovible o no modificable. Por lo tanto, es solo un punto de partida para trabajar el tema con las y los estudiantes.

Al finalizar las lecciones del manual, recomendamos volver a aplicar el **Diagnóstico de habilidades** e invitar a cada estudiante a comparar sus resultados para notar si mejoró su puntaje. Como docentes, podemos comparar el promedio para saber qué cambios experimentó nuestro grupo en el desarrollo de la empatía.

Diagnóstico de manejo de emociones[6]

Fecha_______________

Escuela_______________

Grupo_______________

Instrucciones: a continuación, encontrarás una lista de frases cortas. Lee cada una cuidadosamente y elige la respuesta que mejor te describa. Sólo puedes marcar una opción. No hay respuestas buenas o malas. Por favor responde cada pregunta de la manera más honesta posible. Tus respuestas son confidenciales.

		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
1	A menudo siento extrañeza o confusión por lo que estoy sintiendo.					
2	Las demás personas no necesitan saber cómo me siento.					
3	Cuando siento temor o nerviosismo percibo algo raro en mi panza.					
4	Es difícil saber si me siento triste, enojada, enojado o algo más.					
5	Cuando me disgusto por algo, a menudo me lo guardo para mí misma o mismo.					
6	Cuando me siento a disgusto puedo notarlo en mi cuerpo.					
7	Cuando siento enfado o algo me disgusta, intento esconderlo.					
8	Cuando siento disgusto, intento no mostrarlo.					

6. Evaluación adaptada de López-Zafra et al. (2014), Ruvalcaba-Romero et al. (2020) y Samper-García et al. (2016).

		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
9	Noto mi cuerpo diferente cuando estoy disgustada o disgustado con algo.					
10	A veces estoy disgustada o disgustado y no tengo idea de por qué.					
11	Cuando me siento mal, no es asunto de nadie más.					
12	Cuando estoy triste, noto mi cuerpo débil.					
13	A menudo no sé por qué estoy enojada o enojado.					
14	Tengo problemas para controlar mi enojo.					
15	Me cuesta trabajo controlar mi ansiedad.					
16	Me cuesta controlar mis impulsos.					
17	Soy impulsiva o impulsivo.					
18	Soy impaciente.					

Interpretación de respuestas

Este diagnóstico es una herramienta que te ayudará a conocer tu nivel de manejo de emociones. El manejo de emociones es la capacidad de identificar, comprender y regular nuestras emociones de manera efectiva.

¿Cómo calcular tus resultados?
Para calcular tus resultados, debes sumar los puntajes de todas las preguntas. Los reactivos 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11 y 13 son de orden inverso, por lo que debes codificar tus respuestas de la siguiente manera:

Nunca	5
Casi nunca	4
A veces	3
Casi siempre	2
Siempre	1

Por su parte, los reactivos restantes 3, 6, 9, 12, 14, 15, 16, 17 y 18 se codifican de la siguiente manera:

Nunca	1
Casi nunca	2
A veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

¿Cómo interpretar tus resultados?

Los resultados de la evaluación se interpretan de la siguiente manera:

- **Puntaje mayor o igual a 72:** tienes un nivel bajo de manejo de emociones. Es posible que tengas problemas para relacionarte con las demás personas y para funcionar eficazmente en tu vida personal y profesional.

- **Puntaje entre 31 y 71:** Tienes un nivel medio de manejo de emociones. Eres capaz de identificar y comprender tus emociones de manera adecuada, pero puedes tener dificultades para regularlas.

- **Puntaje menor o igual a 36:** Tienes un nivel alto de manejo de emociones. Eres capaz de identificar, comprender y regular tus emociones de manera efectiva.

  Es importante tener en cuenta que estos rangos son sólo una guía general. El nivel de manejo de emociones de una persona puede variar según la situación o la relación interpersonal que están entablando. Por ejemplo, es posible que una persona tenga un nivel alto de manejo de emociones en su vida personal, pero un nivel bajo en su vida profesional.

  Si te preocupa tu nivel de manejo de emociones, es importante hablar de ello con tu tutora o tutor y con un profesional de la salud mental. Una persona profesional puede ayudarte a comprender mejor tus habilidades de manejo de emociones y a desarrollar estrategias para mejorarlas.

Anexo 2

Revisión final de aprendizajes

La **Revisión final de aprendizajes** está diseñada para que las y los estudiantes la realicen al finalizar todas las lecciones del manual y es una herramienta para evaluar si han logrado comprender los conceptos esenciales del manual.

En esta sección compartimos una serie de recomendaciones para implementar la evaluación y, posteriormente, la incluimos en un formato para imprimir de modo tal que las y los estudiantes puedan realizarla.

Recomendaciones para la implementación de la Revisión final de aprendizajes

Duración del diagnóstico: 20 minutos

Materiales:

- El documento **Revisión final de aprendizajes**, impreso para cada estudiante
- Lápices para cada estudiante

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla. En este manual hemos incluido una versión de esta con las respuestas correctas, o bien con ejemplos cuando se trata de preguntas abiertas. Además, hemos incluido una versión sin respuestas para imprimir y brindar a las y los estudiantes.

2. Antes de empezar la **Revisión final de aprendizajes**, debemos explicar a las y los estudiantes que el propósito de esta actividad es identificar si los conceptos clave del manual quedaron claros o si hay dudas. Es importante que sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación y que sólo serán leídas por su docente.

3. Es fundamental procurar que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar la revisión final de aprendizajes.

4. Es indispensable que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar la **Revisión final de aprendizajes**, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.

6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado la **Revisión final de aprendizajes**, pueden entregar sus respuestas.

7. Al revisar las respuestas, es importante identificar si hay estudiantes que han salido con una calificación baja o si hay preguntas que se han respondido incorrectamente en varios casos. Podemos organizar una sesión con las y los estudiantes para repasar aquellos temas donde identificamos errores comunes y también podemos hablar en privado con quienes obtuvieron un puntaje bajo para realizar una estrategia conjunta que les permita continuar trabajando con la empatía.

Revisión final de los aprendizajes

(Versión con respuestas para las y los docentes)

Instrucciones: a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. ¿Por qué es importante desarrollar la habilidad de manejo de emociones?

   a) Para reprimir y no mostrar las emociones.

   b) <u>Para promover el bienestar personal y social, el aprendizaje y el logro de metas.</u>

   c) Para evitar sentir emociones.

   d) Para aumentar la intensidad emocional.

2. Las emociones son procesos que influyen en:

   a) Nuestro cuerpo

   b) Nuestra manera de percibir y pensar

   c) Nuestra conducta

   d) <u>Todas las anteriores</u>

3. Las emociones son procesos que se detonan cuando sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar.

a) Cierto b) Falso

4. Las emociones de frustración, exasperación, indignación, furia, ira y molestia pertenecen a la familia de:

a) El enojo
b) El miedo
c) La tristeza
d) El disgusto

5. ¿Por qué es importante identificar cuando estamos en el período refractario de una emoción? Menciona al menos dos razones.

a) Por ejemplo: para aplicar alguna estrategia que nos ayude a calmarnos.
b) Por ejemplo: para evitar actuar de manera impulsiva.

6. Cuál es la función principal del sistema límbico en el cerebro cuando experimentamos una emoción?

a) Analizar, razonar y tomar decisiones conscientes.
b) Generar respuestas que nos ayuden a sobrevivir.
c) Acceder a la memoria y los recuerdos.

7. Cuando sentimos enojo es más fácil tener empatía por otras personas.

a) Cierto b) Falso

8. Menciona al menos dos ejemplos de pensamientos disfuncionales y cómo pueden influir en la emoción que sentimos.

Porque solemos enfocarnos en lo que nos diferencia de ellas, y no en lo que compartimos. En ese caso, tenemos una visión limitada (de "todo o nada", "blanco/negro") y poco sensible a la humanidad que compartimos.

9. ¿Qué estrategia es efectiva para regular las emociones de la familia de la tristeza?

a) Aislarse de las demás personas.

b) Ayudar a otras personas.

c) Evitar la expresión emocional.

10. Escribe en orden los incisos según la secuencia de los pasos para implementar la estrategia “Mi plan personal” para manejar una emoción recurrente: d, b, a, c

a) Realizar un folleto presentando estrategias que te ayuden a trabajar con la emoción. (3)

b) Identifica cuál fue la causa que activó o detonó la emoción y cómo te afectó. (2)

c) Reflexionar sobre la situación y cómo la puedes afrontar de una mejor manera. (4)

d) Identificar la emoción recurrente que causa problemas. (1)

Revisión final de los aprendizajes

(Versión para las y los estudiantes)

Fecha_______________

Escuela______________

Grupo_______________

Instrucciones: : a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. ¿Por qué es importante desarrollar la habilidad de manejo de emociones?

   a) Para reprimir y no mostrar las emociones.
   b) Para promover el bienestar personal y social, el aprendizaje y el logro de metas.
   c) Para evitar sentir emociones.
   d) Para aumentar la intensidad emocional.

2. Las emociones son procesos que influyen en:

   a) Nuestro cuerpo
   b) Nuestra manera de percibir y pensar
   c) Nuestra conducta
   d) Todas las anteriores
   e) Inciso a y c

3. Las emociones son procesos que se detonan cuando sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar.

   a) Cierto   b) Falso

4. Las emociones de frustración, exasperación, indignación, furia, ira y molestia pertenecen a la familia de:

   a) El enojo
   b) El miedo
   c) La tristeza
   d) El disgusto

5. ¿Por qué es importante identificar cuando estamos en el período refractario de una emoción? Menciona al menos dos razones.

   a)
   b)

6. ¿Cuál es la función principal del sistema límbico en el cerebro cuando experimentamos una emoción?

   a) Analizar, razonar y tomar decisiones conscientes.
   b) Generar respuestas que nos ayuden a sobrevivir.
   c) Acceder a la memoria y los recuerdos.

7. Cuando la mente está en calma, es difícil tomar decisiones constructivas y responsables.

   a) Cierto
   b) Falso

8. Menciona al menos dos ejemplos de pensamientos disfuncionales y cómo pueden influir en la emoción que sentimos.

   a) . . . .
   b) . . . .

9. Qué estrategia es efectiva para regular las emociones de la familia de la tristeza?

a) Aislarse de las demás personas.

b) Ayudar a otras personas.

c) Evitar la expresión emocional.

Escribe en orden los incisos según la secuencia de los pasos para implementar la estrategia “Mi plan personal” para manejar una emoción recurrente: ______________

a) Realizar un folleto presentando estrategias que te ayuden a trabajar con la emoción.

b) Identifica cuál fue la causa que activó o detonó la emoción y cómo te afectó.

c) Reflexionar sobre la situación y cómo la puedes afrontar de una mejor manera.

d) Identificar la emoción recurrente que causa problemas.

Referencias y recomendaciones

Referencias bibliográficas

- Alderfer, L. (2011), *Mindful monkey, happy panda*, Wisdom Publications.
- Brackett, M. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. Celadon Books.
- Duckworth, L., Gendler, S. y Gross, J. (2014). Self-Control in School-Age Children. *Educational Psychologist*, 49(3): 199-217.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed*. New York: Henry Holt and Company.
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy* 2: 20-24.
- Feldman Barret, L., Bliss-Moreau, E., Duncan, S.L., Rauch, S.L. y Wright, C.I. (2007). The amygdala and the experience of affect. *SCAN* 2: 73-83.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Gross, J.J. (Ed.) (2000). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39: 281-291.
- Gross, J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1): 1-26.
- Gutiérrez Rayas, Q.V., González, A.P., Mercado Villegas, M.B., Sosa Bustamante, G.P., Paque Bautista, C. y Ruiz Jaramillo, M. (2023). Impacto del confinamiento por la pandemia por COVID-19 en ansiedad, depresión y estrés en niños y adolescentes de México. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil* 40(4): 5-16.
- Houck, C. D., Barker, D. H., Hadley, W., Menefee, M., & Brown, L. K. (2018). Sexual risk outcomes of an emotion regulation intervention for at-risk early adolescents. *Pediatrics*, *141*(6).

- Lindquist, K.A., Wager, T.D., Kober, H., Bliss-Moreau, E. y Feldman Barret, L. (2012). The brain basis of emotion: A meta-analytic review. *Behavioral and Brain Sciences* 35: 121-202.

- López-Zafra, E., Pulido, M. y Berrios, P. (2014). EQI-versión corta (EQI-C) Adaptación y validación al español del EQ-i en universitarios. *Boletín de Psicología* 110: 21-36.

- López-Zafra, E., Pulido, M. y Berrios, P. (2014). EQI-versión corta (EQI-C) Adaptación y validación al español del EQ-i en universitarios. Boletín de Psicología 110: 21-36.

- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Why Self-Control is the Engine of Success.* Little Brown Spark.

- Organización Mundial de la Salud.(17de junio, 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAiAq4KuBhA6EiwArMAw1D-F66yuW8G1FtkBWNRa-3zUzJcVtWq-Mqe9apEE0b4p_xK2K2R4mBoCIQUQAvD_BwE

- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. Educational psychologist, 37(2), 91-105.

- Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). Educar para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida. Mc Graw Hill.

- Rodríguez, E., Trejo, Y., Hernández, A., Trejo, D. & Barkovich, M. (2024). Aprender para el bienestar 1 Desarrollo socioemocional. Mc Graw Hill.

- Ruvalcaba-Romero, N.A., Orozco-Solís, M.G. y Bravo-Andrade, H. (2020). Propiedades psicométricas de la versión corta del Inventario de Inteligencia Emocional (EQi-SF) en población mexicana. Persona 23(2): 57-71.

- Ruvalcaba-Romero, N.A., Orozco-Solís, M.G. y Bravo-Andrade, H. (2020). Propiedades psicométricas de la versión corta del Inventario de Inteligencia Emocional (EQi-SF) en población mexicana. Persona 23(2): 57-71.

- Samper-García, P., Mesurado, B., Richaud, M.C. y Llorca, A. (2016). Validación de cuestionario de conciencia emocional en adolescentes españoles. Interdisciplinaria 33(1): 163-176.

- Samper-García, P., Mesurado, B., Richaud, M.C. y Llorca, A. (2016). Validación de cuestionario de conciencia emocional en adolescentes españoles. Interdisciplinaria 33(1): 163-176.

- SEP (2022) Plan de Estudios para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria. Disponible en: https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/07/Plan_de_Estudios_para_la_Educacion_Preescolar_Primaria_y_Secundaria.pdf

- Smith, E. y Kosslyn, S. (2008). Procesos cognitivos: modelos y bases neurales. Madrid: Pearson.

- Vázquez, Salas, R.A., Hubert, C., Portillo-Romero, A.J., Valdez-Santiago, R., Barrientos-Gutiérrez, T. y Villalobos-Hernández, A. (2023). Sintomatología depresiva en adolescentes y adultos mexicanos. Ensanut 2022. Salud Pública Mex 65 (supl 1): S117-S125.

- Wang, R. H., Hsu, H. Y., Lin, S. Y., Cheng, C. P., & Lee, S. L. (2010). Risk behaviours among early adolescents: risk and protective factors. Journal of advanced nursing, 66(2), 313-323.

Recursos recomendados

- RULER (2018). *Introducción del Medidor Emocional al Personal* [Folleto]. **https://www.rulerapproach.org/wp-content/uploads/2022/08/Introduccio%CC%81ndelMedidorEmocionalalPersonal.pdf**

- Instituto Politécnico Nacional (2021). *Caja de herramientas para el bienestar* [Folleto]. **https://www.ipn.mx/assets/files/dch/docs/Conocenos/ConSalud/2022/Enero/Brujula.pdf**

- Atlas of emotions (2015). *atlasofemotions.org* [en línea]. Consulta: 28 de enero de 2024. **https://atlasofemotions.org/**

- UNAM (2017). Diccionario de las emociones. Consulta 05 de febrero de 2024. **https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/**

Videos recomendados

- Sentis. (16 de noviembre de 2012). *Emotions and the Brain* [Video]. Youtube. **https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g**

- Papalote museo del niño (20 de abril de 2020). *Cómo hacer un frasco de la calma* [Video]. Youtube. **https://www.youtube.com/watch?v=lDnnqSsSjxw**

- IBERO Dirección de Innovación Educativa (19 de septiembre de 2023). *Técnica grounding* [Video]. Youtube. **https://www.youtube.com/watch?v=1k3GHIxUMSQ**

- Construye T. (10 de mayo de 2018) *8 CAL Construye T.-Dr Daniel Siegel Modelo de la mano.* Dr. Dan Siegel Modelo de la mano. [Video]. Youtube: **https://www.youtube.com/watch?v=Y9EA4jr1UJM**

Referencias para apoyo psicológico profesional

- Universidad Autónoma Metropolitana (Mayo, 2023). Directorio de Instituciones que ofrecen atención psicológica gratuita o de bajo costo.
Recuperado de:
https://defensoria.uam.mx/wp-content/uploads/2023/11/DIRECTORIO-DE-INSTITUCIONES-QUE-OFRECEN-ATENCION-PSICOLOGICA-GRATUITA-O-DE-BAJO-COSTO-Mayo-2023.pdf

- Gobierno de México (Septiembre, 2023). La línea de la vida.
Recuperado de: **https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciudadana-contra-las-adicciones-134381**

- Instituto Mexicano de la Juventud (Agosto, 2022). Contacto joven. Atención psicoemocional de joven a joven.
Recuperado de:
https://www.gob.mx/imjuve/es/articulos/contacto-joven-red-nacional-de-atencion-juvenil-310678?idiom=es#:~:text=Env%C3%ADa%20la%20palabra%20CONTACTO%20al,gratuito%20de%20otra%20persona%20joven.

Manual de manejo de emociones

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

unicef
para cada infancia